



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Herzlich willkommen im neuen Frühjahrs-/Sommersemester 2015!

Wir präsentieren uns Ihnen in diesem Semester in einem neuen Gewand, mit einem neu gestalteten Programmheft und Layout.

Wir haben für Sie ein umfängliches, abwechslungsreiches und hochinteressantes Programm in den Bereichen Gesellschaft und Leben, Kultur und Gestalten, Gesundheitsbildung, Fremdsprachen, Arbeit und Beruf, Grundbildung/Schulabschlüsse und Junge VHS entwickelt und dabei viele der von Ihnen an uns herangetragenen Wünsche und auch Trends berücksichtigt.

Wir bieten Ihnen in diesem Semester viele Chancen, Ihr Wissen zu vermehren, den Horizont zu erweitern, vielfältige Erfahrungen zusammeln und neue interessante Kontakte zu finden. Erleben Sie die Freude am Lernen in kleinen Gruppen und in entspannter, angenehmer Atmosphäre.

Sie wollen sich beruflich weiterbilden, sich fit halten, eine Sprache erlernen, einen vergnüglichen Kochabend erleben oder die Welt bei einem der interessanten Vorträge noch besser kennen und verstehen lernen? In unserem Programm ist sicher das passende Angebot für Sie dabei! Wir geben Ihnen den Freiraum für Ihren persönlichen Erfolg und gelungenes Lernen.

In unserem neuen Programmheft bildet die Gesundheitsbildung einen besonderen Schwerpunkt. Allein über 300 Kurse bieten Ihnen ein breites Angebotsspektrum zur Steigerung Ihres körperlichen Wohlbefindens. Auch für Männer haben wir ein eigenes Programm!

Viele Veranstaltungen führen wir in **Kooperation mit anderen Institutionen** durch, denn gemeinsam ist es manchmal leichter Menschen dazu zu bewegen, sich gesellschaftlich wichtigen Themen zuzuwenden oder interessante Angebote zu besuchen.

Besonders erwähnenswert ist in diesem Zusammenhang der Rendsburg-Lauf, den wir als Volkshochschule zusammen mit den Sportvereinen in Rendsburg (Rendsburger TSV und TuS Rotenhof) und anderen Institutionen vorbereiten. Zum dritten Mal wird der **Rendsburg-Lauf am Samstag, den 11. 07.2015, von 10.00 – 15.00 Uhr** seinen Start und sein Ziel im Innenhof des Kulturzentrums haben. Die Volkshochschule und die AOK begleiten diese Veranstaltung mit der Durchführung eines Gesundheitstages, an dem interessierte Bürgerinnen und Bürger alles rund um das Thema Gesundheit erfahren können. Viele Mitmachaktionen für die ganze Familie bereichern diesen Tag. Alle Interessierten sind zu dieser Veranstaltung recht herzlich eingeladen.

Verpassen Sie auch nicht unsere Semestereröffnung im Rahmen des Kulturfrühstücks am Sonntag, 01.02.2015, 11.15 Uhr im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf: **„Recycle-BAR"** heißt das Stück, welches vom „Jedermann-Theater" bei uns aufgeführt wird. Sie werden Ihre Freude haben!

Wir wünschen uns sehr, dass wir mit unserem Programm Ihren Wünschen und Interessen gerecht werden und freuen uns, Sie in unseren Kursen und Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Bei Fragen berät das Team der VHS Sie gern, und wir sind stets offen für neue Anregungen. Ich bin mir sicher, dass auch Sie beim Durchstöbern unseres umfangreichen Kursangebots fündig werden!

Viel Spaß dabei

Ihr Rainer Nordmann



Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung

VHS-Gebäude in Rendsburg, Niederes Arsenal

Arsenalstr. 2-10

24768 Rendsburg
Tel. 04331-20 88 0
Fax 04331-20 88 30

Tagungszentrum Hohes Arsenal

Arsenalstr. 2-10
24768 Rendsburg
Tel.: 04331-2088-50
Fax 04331-208830

Regionales Bürgerzentrum in Büdelsdorf

Am Markt 2
24782 Büdelsdorf
Tel. 04331-20 88 50
Fax 04331-20 88 60

www.vhs-rendsburg.de

E-Mail: vhs@vhs-rendsburg.de

Frühjahrs-/Sommersemester 2015 02.02.2015-17.07.2015

In den Schulferien werden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen durchgeführt. Besondere Ferienkurse sind im Programmheft extra beschrieben.

Sommer-VHS 20.07.2015-28.08.2015

Das Sommerprogramm können Sie ab Mai 2015 über www.vhs-rendsburg.de abrufen oder in der VHS-Geschäftsstelle erhalten.

Öffnungszeiten der Geschäftsstellen:

VHS in Rendsburg:
Mo. bis Fr. von 10-12 u.
Mo., Di., Do. von 16-18 Uhr

Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf:
Mo., Mi., Do., Fr. von 10-12 u.
Di. 11-12 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle in Rendsburg Mo.-Fr. von 10-12 Uhr geöffnet

Bankverbindung:

Sparkasse Mittelholstein
IBAN: DE93 2145 00000000007412
SWIFT-BIC: NOLADE21RDB

Fotos S. 2-4: Elke Zimmermann



Aenne Thode — *Elisabeth Pohlmeyer* — *Kerstin Doms* — *Maren Dickmann* — *Renate Norden*

Der Vorstand möchte die Geschäftsleitung und MitarbeiterInnen der Volkshochschule unterstützen und freut sich auch über Anregungen von KursteilnehmerInnen.



Rainer Nordmann (Geschäftsführung), Birgit Krabbes (1. Vorsitzende) Reinhard Frank (1. Stellv. Vorsitzender), Astrid Boller-Francke (2. Stellv. Vorsitzende)

Vorstand:

Birgit Krabbes	(1. Vorsitzende),
Reinhard Frank	(1. stellv. Vorsitzender),
Astrid Boller-Francke	(2.stellv. Vorsitzende),
Michael Thomas Fröhlich	(Beisitzer),
Birte Paulsen	(Beisitzerin),
Wolfgang Biel	(Beiratsvorsitzender),
Pierre Gilgenast	(Bgm. der Stadt Rendsburg),
Jürgen Hein	(Bgm. der Stadt Büdelsdorf)

VHS-Leitung:

Rainer Nordmann,	VHS-Leiter
Gabriele Schuchardt,	stellv. VHS-Leiterin

Pädagogische MitarbeiterInnen:

Rainer Nordmann, Gabriele Schuchardt, Aenne Thode, Elisabeth Pohlmeyer, Maren Dickmann, Sevda Telli

Projektleiter/innen:

Hanne Fabian	(Englisch),
Jörgen Johannsen	(EDV, Infrastruktur)

MitarbeiterInnen in den VHS-Geschäftsstellen und im Hohen Arsenal:

Martina Behrendt, Einar Cormann, Hediye Danisman, Kerstin Doms, Lydia Frick, Anja Lüdecke, Tina Hartig, Anja Knablowski, Elisabeth Pohlmeyer, Bärbel Masch, NoraldinSheik Mohammad,Renate Norden, Narcisa Olariu, René Raddatz, Bronislawa Rückert, Sascha Seemann,Lars Warnick, Svetlana Zozulja

Bundesfreiwilligendienst in der VHS:
Tatjana Schneider und Nils Audorf



Weiterbildung mit Lohnfortzahlung



Vertiefen, viel Zeit, Spaß und Engagement





Gabriele Schuchardt · *Rainer Nordmann* · *Martina Behrendt* · *Noraldin Sheik Mohammad* · *Hediye Danismann* · *Narcisa Olariu*





Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.

4
An der Bleiche
Jungfernstieg
Am Stadtsee
1
2
Paradeplatz
Arsenalstr.
3
Paradeplatz
Paradeplatz
Paradeplatz
Herrenstr.
Prinzenstr.
Prinzessinnenstr.
Königstr.
Königstr.
Kronprinzenstr.
5
Ritterstr.

1 **VHS-Gebäude** (VHS), Niederes Arsenal

2 **Kulturzentrum,** Hohes Arsenal
Tagungszentrum, Hohes Arsenal

3 **Mozartsaal,** Paradeplatz 10

4 **Herderschule** (HER), Am Stadtsee

5 **Helene-Lange-Gymnasium** (HEL)
Ritterstraße

6 **Uhrenblock** (UHR)
Fitness-Oase, Kaiserstr. 24-26

7 **Christian-Timm-Regionalschule** (CTR)
Kieler Str. 27

8 **Schule Altstadt** (ALT), An der Bleiche

9 **Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf** (BÜD), Am Markt 2





Lars Warnick　*Jörgen Johannsen*　*Svetlana Zozulja*　*Anja Knablowski*　*Bronislawa Rückert*　*Bärbel Masch*



Unsere Verastaltungsorte in Rendsburg und Büdelsdorf

BÜDELSDOR
Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf
9
Neue Dorfstr.
Kaiserstr.
Hollerstr.
203
Brückenstr.
order Str.
Hollesenstr.
203
L47
Eider
Eisenbahnstr.
8
An der Bleiche
4
2
1
Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.
3
Paradeplatz
5
Herrenstr.
7
Kieler Str.
Röhlingsweg
RENDSDBURG
6
Alte Kieler Landstr.
Motkestr.
L47
Berliner Str.
202
77
K47
Nord-Ostsee-Kanal

Sascha Seemann

Einar Cormann



AllgemeineHinweise

01 Gesellschaft

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

02 Kultur



„Kultur macht stark“

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

03 Gesundheit

„VHS macht gesünder!“

Das belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nach-

04 Sprachen

„In der Welt zu Hause“

Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

05 Beruf

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe und deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

06 Grundbildung

07 Junge VHS

Ausgewählte Veranstaltungen

Sonstiges


Weltladen
RENDSBURG
Fachgeschäft für Fairen Handel
An der Marienkirche 7-8
(an der blauen Linie)
Lebensmittel, Schmuck,
Geschenkartikel und
vieles mehr...
Fair gehandelt!
Weltladen
Rendsburg
Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr.
10-12:30 und 15-17:30 Uhr
Sa. von 10 - 12:30 Uhr
So. nach dem Gottesdienst



Semester-Eröffnung

im Rahmen des Kulturfrühstücks am So., 01.02.15



„RecycleBAR“

Beim Jedermanns-Theater ist es wie im richtigen Leben: Manches ist einfach zu schade zum Wegwerfen. Deshalb ist das 10jährige Theaterjubiläum ein wunderbarer Anlass, um einige der alten Kostbarkeiten aufzumöbeln und sie mit Neuem kombiniert ins Licht der Scheinwerfer zu rücken.

Und schließlich werden im richtigen Leben ja ebenfalls seit Menschengedenken die immer gleichen Themen in verschiedensten Variationen immer wieder verwertet. Am häufigsten recycelt werden dabei Themen wie die Liebe mit all ihren Facetten, die Politik und allzu Menschliches im täglichen Miteinander.

Wir garantieren: RecycleBAR als Ergebnis dieser theatralisch-musikalisch-kabarettistischen Wiederaufbereitung ist schadstoffarm, nachhaltig und (meistens) fair gehandelt.

Kurs 20001
Leitung:B. Hagen-Bernhardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: So., 01.02.15, 11.15 Uhr,
Termine: 1,
Gebühr: 12 €

Herzlich willkommen!





Tagungen, Seminare, besondere Festlichkeiten im „Hohen Arsenal“ des Kulturzentrums in Rendsburg !

Tagungszentrum

Das Veranstaltungsteam unseres Tagungszentrums heißt Sie herzlich willkommen!

Zusätzlich zum Kursbetrieb der Volkshochschule und Veranstaltungen mit besonderer gesellschaftlicher Bedeutung bietet die VHS die Möglichkeit, Räume für unterschiedlichste Aktivitäten anzumieten.

Im „Hohen Arsenal“ des Kulturzentrums

in Rendsburg finden Sie für Ihre Tagung, Ihr Fest oder Ihre Feier den richtigen Rahmen für eine erfolgreiche und erlebnisreiche Veranstaltung.

Durch die harmonische Verbindung von historischer Bausubstanz und moderner Innenarchitektur hat das „Arsenal“ eine besondere Anziehungskraft.

Die räumliche Verbindung des „Hohen Arsenals“ mit dem „Niederen Arsenal“ bildet einen imposanten Gebäudekomplex mit einem traumhaften Innenhof, der auch für Veranstaltungen nutzbar ist.



Tagen
und feiern
unter Rosen.

Im Herzen Schleswig-Holsteins:

Durch die günstige Verkehrsanbindung und ideale Lage im Herzen Schleswig-Holsteins mit landschaftlich reizvoller Umgebung hat unser Haus die besten Voraussetzungen für Veranstaltungen aller Art.
Ihre Gäste erreichen das Tagungszentrum problemlos mit dem Auto oder der Bahn. Von der Autobahn aus ist das Tagungszentrum in 15 Minuten zu erreichen, vom Bahnhof sind es gerade einmal 10 Gehminuten.





Tagungszentrum



„Hohes Arsenal“

Unser Angebot:

- **Tagungs- und Veranstaltungssäle bis 800 Personen**
- **11 Konferenzräume (Hohes und Niederes Arsenal)**
- **Ein Tagungszentrum mit besonderem Flair**
- **Leckere Speisen und Genuss pur**
- **Das beste Team!**

Optimale Tagungsatmosphäre - Mehr als nur tagen

Um Ihre Workshops, Tagungen, Seminare, Ausstellungen, Messen und Kongresse erfolgreich zu planen, stehen wir Ihnen mit einer persönlichen Beratung, einer individuellen Planung und einer zuverlässigen Durchführung mit unserem freundlichen und kompetenten Team stets zur Verfügung.

Planen Sie mit uns Ihre Veranstaltungen!

Wir bieten:

- professionelle Tagungstechnik: z. B. Beamer, W-LAN, Fernseher, Video-Rekorder, CD-Player, Overhead-Projektor, Leinwand, Flipcharts, Pinnwände, Moderationszubehör
- einen wunderschönen Innenhof als Relaxing für die Seele
- Tagungsbetreuung: freundlich, kompetent und kundenorientiert
- Individuelle Begleitprogramme, die wir gern für Sie organisieren, z.B. Yoga und Entspannung in der Mittagspause , Bogenschießen, Töpfern und Vieles mehr.

Mit gelebter Herzlichkeit stellen wir Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt und begleiten Sie durch Ihre Veranstaltung.









„Niederes Arsenal“

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- Vielfältige Möglichkeiten aufgrund der zusätzlich zu den Festsälen vorhandenen Lokalitäten:
  - Innenhof (vor dem Gebäude) z. B. für Sekt empfang im Freien
  - Foyer (zentral gelegen beim Festsaal) z. B. für Stehempfang
  - Hotel-Zimmer vor Ort = „Feiern ohne Stress“ (in Zusammenarbeit mit den Hotels in Rendsburg)
- Auch praktisch für Familien mit Kleinkindern
- Kulinarische Hochgenüsse (in Zusammenarbeit mit einem unserer Caterer)
- Für Festgesellschaften mit bis zu 800 Personen geeignet Mögliche Zusatz-Leistungen:
- Kinderbetreuung
- Kinder-Aktivitätsprogramm (Zirkus ABC)
- Vorführungen und Musiker
- Vieles mehr nach Absprache

Gern stellen wir Ihnen ein für Sie passendes Paket zusammen. Fragen Sie uns!

Ihre Ansprechpartnerin:
Kerstin Doms
E-Mail: doms@vhs-rendsburg.de
Tel: 04331/2088-50
Fax: 04331/2088-30





GESELLSCHAFT 01

Übersicht Programmbereich 01 Gesellschaft

- Treffpunkt im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf
- Arbeitskreis Geben und Tauschen
- AWO Ortsverein im Regionalen Bürgerzentrum
- Treffpunkt VHS und Ehrenamt
- Fortbildung für ehrenamtlich Tätige
- Freizeittreff für ältere Bürgerinnen und Bürger
- TICC
- Briefmarken
- Interkulturelle Kompetenz
- Geschichte
- Familienforschung
- Kirche, Religion, Zeitgeist
- Recht
- Philosophie
- Medizin und Gesundheitswesen
- Pädagogik, Erziehung, Lerntechniken
- Hochbegabtenförderung
- Gedächtnistraining
- Persönlichkeitsbildung und –stärkung
- Wohnen und Leben
- Familienaufstellungen
- Supervision
- Natur und Umwelt
- Länderkunde
- Tagesfahrten und Studienreisen
- VHS on Tour mit Motorrad und Fahrrad
- Bundesfreiwilligendienst in der VHS Rendsburg



Treffpunkt im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf

Mit
- **Bürgercafé,**
- **Gesundheitsgesprächen,**
- **Spielpartnerbörse,**
- **Tauschbörse,**
- **Erzählstunde.**

Jeden Dienstag, 16-18 Uhr

Büdelsdorfer Gesundheitsgespräche

VHS-KursleiterInnen informieren über ihre Kursangebote, ExpertInnen stellen ihre Angebote vor.

Geboten wird die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, Neues kennen zu lernen und die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Jeden 2. Dienstag im Monat, jeweils von 16-18 Uhr, gebührenfrei.

Veranstaltungsort:
Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf.

Ihre Ansprechpartnerin der VHS in Büdelsdorf ist **Elisabeth Pohlmeyer, Tel.: 04331/2088-12.**



Elisabeth Pohlmeyer, *Heilpraktikerin*

Stressbewältigung mit Balancecoaching oder Hypnose

Balancecoaching und Hypnose können helfen, den Alltag leichter, erfolgreicher und zufriedener zu meistern. In diesem Gesundheitsgespräch können Sie all Ihre Fragen stellen, ehe Sie sich auf praktische Erfahrungen mit diesen Methoden einlassen.

Kurs 30003
Leitung:Martin Steinbach, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di.,10.02.15, 16-18 Uhr,Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

„Was ich immer schon mal wissen wollte…“

Dieses Gesundheitsgespräch beginnt nicht mit einem Vortrag, sondern widmet sich ganz Ihren Fragen zur Gesundheit. Aus der Perspektive der psychosomatischen Medizin betrachten wir die Möglichkeiten, die jeder neben der Nutzung der wissenschaftlichen Medizin selbst hat, um zu seinem Gesundwerden und -bleiben beizutragen.

Kurs 30004
Leitung: Elisabeth Pohlmeyer
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Di., 10.03.15,
16-18 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: gebührenfrei



Zeitgemäße schamanische Heilweisen

Kurs 30005
Leitung: Axel Preuschoff, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 12.05.15, 16-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

Vielerorts erlebt das Schamanentum eine ernstzunehmende Renaissance. Erfahren Sie mehr über die Grundlagen des globalen Schamanentums und einige seiner Praktiken, wie z.B. die „Reise zum eigenen Krafttier".

Wie halte ich mich seelisch gesund?

Kurs 30006
Leitung: Gabriele Schuchardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di.,09.06.15, 16-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

In diesem Gespräch wollen wir unsere Gewohnheiten und Gedankenmuster beleuchten und herausfinden, was uns stärkt und was uns schwächt.

Wer hasst, ist taub. Wer neidet, ist blind. Wer zürnt, der lahmt.
Nur wer liebt, hat keine Gebrechen. (aus China)

Artgerechte Ernährung für Menschen

Kurs 30007
Leitung: Hubert Wahle, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 14.07.15, 16-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

Woraus soll unser Essen bestehen? Lernen Sie, den Inhalt Ihres Kühlschranks und Ihres Einkaufswagens mit neuen Augen zu sehen. In diesem Gesundheitsgespräch geht es um die Ernährungsweise, die Ihnen hilft, sich optimal mit Fitmachern und Vitalstoffen zu versorgen. Sie hören, was heute jeder für seine optimale Gesundheit tun kann und was wissenschaftlich gesichert ist.Erfahren Sie, was unsere Vorfahren fit gehalten hat und wie wir unsere Ernährung „artgerecht" gestalten können, sodass sich positive Auswirkungen auf Gesundheit, Fitness und Figur „ganz nebenbei" einstellen.

Bringen Sie doch eine Liste Ihres Kühlschrankinhaltes gleich mit!

Arbeitskreis Geben und Tauschen

1. GUT – Geben und Tauschen

GEBEN UND G.U.T TAUSCHEN

Die GUT-Tauschbörse ist ein Projekt der Volkshochschule Rendsburger Ring e.V. zur Förderung der Nachbarschaftshilfe. Sie ist eine Ansammlung von interessanten und hilfreichen Angeboten und Nachfragen, die stetig wächst und im Alltag so manche Hilfestellung bietet. So backt jemand einen Kuchen und ein anderer hilft bei der Fahrradreparatur, Fremdsprachen können in lockerer Runde vertieft werden. Derzeit besteht ein Netzwerk von ca. 300 mehr oder weniger aktiven Mitgliedern jeden Alters, aller Berufsgruppen und mit unterschiedlichen Fähigkeiten, die sich gegenseitig mit Dienstleistungen jeder Art versorgen. Das aktuelle Börsenblatt mit allen Angeboten liegt in der VHS aus oder kann auf der Homepage www.vhs-rendsburg.de eingesehen werden.

Jeder kann mitmachen – kostenlos. Jeden Dienstag findet von 16-18 Uhr die GUT-Sprechstunde in der Volkshochschule in Rendsburg statt (außer in den Schulferien).

Leitung: Martina Behrendt, Tel. 2088-0, gut@vhs-rendsburg.de

Marina Beherndt



Kurs 10001	06.01. Tauschbörse
Kurs 10002	13.01. Tauschbörse
Kurs 10003	20.01. Tauschbörse
Kurs 10004	27.01. Tauschbörse
Kurs 10005	03.02. Tauschbörse
Kurs 10006	10.02. Aktionstag: Büchertausch
Kurs 10007	17.02. Tauschbörse
Kurs 10008	24.02. Tauschbörse
Kurs 10009	03.03. Tauschbörse
Kurs 10010	10.03. Aktionstag: Kleiderbörse
Kurs 10011	17.03. Tauschbörse
Kurs 10012	24.03. Tauschbörse
Kurs 10013	31.03. Tauschbörse
Kurs 10014	21.04. Tauschbörse
Kurs 10015	28.04. Tauschbörse
Kurs 10016	05.05. Tauschbörse
Kurs 10017	12.05. Aktionstag: Spielzeugbörse
Kurs 10018	19.05. Tauschbörse
Kurs 10019	26.05. Tauschbörse
Kurs 10020	02.06. Tauschbörse
Kurs 10021	09.06. Aktionstag: Bastelmaterialien tauschen
Kurs 10022	16.06. Tauschbörse
Kurs 10023	23.06. Tauschbörse
Kurs 10024	30.06. Tauschbörse
Kurs 10025	07.07. Tauschbörse
Kurs 10026	14.07. Aktionstag: Woll- und Stoffreste tauschen

2. GUT – Spielpartnerbörse

Sie suchen eine/n Spielpartner/in oder eine Spielgruppe? Die GUT-Spielpartnerbörse lädt alle an Gesellschaftsspielen Interessierten ein, in lockerer Atmosphäre z.B. Skat, Doppelkopf, Bridge, Canasta, Schach oder Brettspiele zu spielen bzw. kennen zu lernen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihr Spiel mit (außer in den Schulferien).

Kurs 10027
Leitung: Martina Behrendt, Tel.: 2088-52, gut@vhs-rendsburg.de, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 16 - 18 Uhr

3. GUT – Erzählstunde für Ältere

Erzählen Sie von Spielen, die früher einmal gespielt wurden, lassen Sie uns spielen und aufschreiben, damit man Spiele von früher nicht vergisst. Kommen Sie vorbei und bereichern Sie uns (außer in den Schulferien).

Kurs 10028
Leitung: Martina Behrendt, Tel.: 2088-52, gut@vhs-rendsburg.de, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 16 - 18 Uhr

GUT – Besuchskreis für Ältere

Einmal in der Woche werden die Bewohner im Seniorenwohnheim Küster in Fockbek besucht, um mit ihnen Gespräche zu führen, Gesellschaftsspiele zu spielen, zu singen, zu musizieren und spazieren zu gehen. Es handelt sich um ehrenamtliches Engagement, wer macht mit?

Kurs 10029
Mo., 15-17 Uhr, Seniorenwohnheim Küster, Schafredder 17, 24787 Fockbek, weitere Informationen in der VHS-Geschäftsstelle

Weitere Informationen in der VHS-Geschäftsstelle in Büdelsdorf, Tel:: 208850

4. GUT – Musikinstrumente gesucht!

Sie kennen das sicherlich! Sie haben ein Musikinstrument seit vielen Jahren und benutzen es nicht. Machen Sie den Menschen eine Freude, die keines besitzen, es aber gern erlernen möchten. Gern nehmen wir Ihre Instrumente entgegen. Wenn Sie Zeit haben, so können Sie es denen beibringen, die es lernen möchten; das sind häufig Ältere und Kinder. Musik verbindet alt und jung.

Bingo Nachmittage

Kurs 10030
Leitung: Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 22.01.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, Gebühr: 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10031
Leitung: Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 19.02.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, Gebühr: 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10032
Leitung: Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 19.03.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, Gebühr: 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10033
Leitung: Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 16.04.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, Gebühr: 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10034
Leitung: Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 21.05.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, Gebühr: 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10035
Leitung: Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 18.06.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, Gebühr: 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €
Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Kurs 10036
Leitung: Bärbel Masch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 16.07.15, 14-17 Uhr, min. 20 TN, Gebühr: 5 €
Für jede weitere Karte 1,50 €

Anmeldung: Tel. 04331/2088-0/50/58

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr VHS Team

AWO Ortsverein im Regionalen Bürgerzentrum

AWO – Spielenachmittag

Kurs 10037
Zeit: ab Mi., 04.02.15, 14-16.30 Uhr, fortlaufend

Wer gern mal mit Gleichgesinnten ein paar fröhliche Stunden mit Karten- oder Würfelspielen wie z. B. Schafskopf, Rommé, Kniffel, Bingo, Skat oder anderen Spielen verbringt, ist bei uns gut aufgehoben. Natürlich haben wir auch für das leibliche Wohl gesorgt und bieten gegen einen kleinen Obolus Kaffee und Kuchen an.

AWO Gymnastikgruppe 1

Kurs 10038
Zeit: ab Mi., 04.02.15, Gruppe 1 von 14-15 Uhr, fortlaufend

AWO Gymnastikgruppe 2

Kurs 10039
Zeit: ab Mi., 04.02.15, Gruppe 2 von 15-16 Uhr, fortlaufend

AWO Wandergruppe

Kurs 10040
Zeit: ab Di., 03.02.15, 14.30-16.30 Uhr, fortlaufend

Treffpunkt VHS und Ehrenamt

Arbeitskreis für Bürgerschaftliches Engagement im Kreis Rendsburg-Eckernförde

Der Arbeitskreis Ehrenamt trifft sich in der Regel zweimal im Jahr. Mitglieder des AK sind Ehrenamtliche oder Hauptamtliche in einer Multiplikatorenfunktion, die Vertreter einer Organisation sind. Viele Vereine, Verbände, Institutionen, Kreis und Stadt sind in dieser Arbeitsgruppe vertreten.

Veranstalter: Arbeitskreis für Bürgerschaftliches Engagement im Kreis Rendsburg- Eckernförde

Kurs 10041
Ort: wird noch bekannt gegeben, Zeit: Mo., 19.01.2015, 14 Uhr, Gebühr: keine

Weitere Informationen: Irmhild Lindemann (Diakonie SH), Tel.: 04331-593114

Ehrenamt Forum 2015

Die Zukunft braucht uns alle/ Chancen des demografischen Wandels.

Unter diesem Motto bietet der Arbeitskreis für Bürgerschaftliches Engagement im Kreis Rendsburg-Eckernförde und in der Region Rendsburg am Mittwoch, den 18.2.15 um 18 Uhr, in der VHS eine interessante, zukunftsorientierte Podiumsdiskussion mit Vertretern aus Politik und Verwaltung.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen der Ehrenamt Foren in Schleswig-Holstein statt.

Der demografische Wandel bedeutet nicht nur Probleme, sondern auch neue Möglichkeiten für die Menschen in unserer Region – wir müssen die Chancen nur erkennen, wahrnehmen und umsetzen.

Bitte kommen Sie - wir brauchen Sie dringend als Diskussionspartner im Publikum. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Für die bessere Planung freuen wir uns über Ihre Anmeldungen (vhs@vhs-rendsburg.de, Tel.; 331/20880, Fax 04331/208830)

Weitere Informationen finden Sie auch unter www.ehrenamtmesse.de, rendsburg@ehrenamtmessen.de, oder bekommen Sie über Irmhild Lindemann: 04331/ 593114 oder Antje Wolff: 04331/1323823.

Kurs 10042
Veranstalter: Arbeitskreis für Bürgerschaftliches Engagement im Kreis Rendsburg-Eckernförde, Schirmherr: Kreispräsident Lutz Clefsen, Ort: Niederes Arsenal, Großer Saal, Zeit: Mi.,18.2.2015, 18-20 Uhr, Termin:1, Gebühr: keine





Erfahrungswissen für Initiativen Landesnetzwerk Schleswig-Holstein

Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde

Die seniorTrainerinnen und seniorTrainer sind BürgerInnen, die ihre aktive berufliche Phase beendet haben. Das Wort „seniorTrainer" kommt aus dem englischen Sprachraum, wobei „senior" für erfahren und „Trainer" für Berater, Unterstützer, Förderer steht. Um Missverständnisse zu vermeiden: „Wir sind keine Trainer für Senioren".
Im Kompetenzteam Rendsburg-Eckernförde sind wir zurzeit 14 senior-Trainerinnen und seniorTrainer. Wir stellen unsere beruflichen Kompetenzen und Lebenserfahrungen ehrenamtlich zur Verfügung.
Dabei sind wir partei- und konfessionsunabhängig tätig.

Unser Ziel ist es,

- einen Betrag zu leisten zur Entwicklung eines neuen Altersbildes in der Gesellschaft,
- Erfahrungswissen an andere Generationen weiterzugeben,
- ältere Menschen gesellschaftlich einzubinden und generationen-übergreifend zusammenzuarbeiten.

Wollen Sie in unserem Team mitarbeiten?

Wenn Sie Freude daran haben, gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen und Ihre Ideen umzusetzen, so sind Sie herzlich willkommen.

Kurs 10043
Leitung: SeniorTrainerin bzw. SeniorTrainer aus dem Kompetenzteam Rendsburg-Eckenförde
Ort: VHS, Zeit: Di.: 03.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 01.09.2015 von 15-17 Uhr
Termine: 8,
Gebühr: keine

seniorTrainer –Teamtreffen-

Wir treffen uns regelmäßig jeden 1. Dienstag im Monat, um abzustimmen, die laufenden Projekte zu besprechen und um neue Projekte, Aktionen und Termine zu besprechen.

Bitte melden Sie sich bei unserer Anlaufstelle der VHS-Rendsburg an:

VHS Rendsburger Ring e.V.
Arsenalstr. 2-10 • 24768 Rendsburg
Elisabeth Pohlmeyer
Tel.: 04331/2088-0
vhs@vhs-rendsburg.de



Stammtisch KOST–NIX

Gesellschaftliches/Soziales Abseits? - Nicht mit uns!

Wer hat Interesse an einem regelmäßigen Treffen, um Leute kennenzulernen, sich über Probleme auszutauschen, kostenlose Aktivitäten zu planen, um dem Alleinsein zu entkommen? Werde aktiv! Jeder ist willkommen - Paare, Singles - von 18 - 90 Jahre, also raus aus der Sofaecke!

Einfach mal reinschauen zum Schnuppern.

Eine vorherige Anmeldung ist bei der VHS unter der Tel.-Nr. 04331/20 88 – 0 erforderlich.

Essen und Trinken bitte selbst mitbringen.

Kurs 10044
Leitung: SeniorTrainerin Sabine Ivers, Ort: VHS, Zeit: Fr., 06.02.2015, 17.00 - 18.30 Uhr, fortlaufend, Gebühr: keine

Fortbildung für ehrenamtlich Tätige

Coaching im Übergang Schule - Beruf

Einführung in das Coaching für Jugendmentoren und ehrenamtlich Tätige in den Schulen. Unter dem Begriff „Coaching“ kann eine Kombination aus individueller, unterstützender Problembewältigung und persönlicher Beratung für unterschiedliche berufliche und private Anliegen verstanden werden.

Das Grundziel des Coaching ist die Hilfe zur Selbsthilfe und zur Selbstverantwortung. Daher muss (und kann) der Coach nicht für seine Aufgabe allwissend sein. Ziel eines Coaching-Prozesses ist somit immer, Wahrnehmung, Erleben und Verhalten des Gecoachten zu verbessern bzw. zu erweitern.

Diese Fortbildung gibt ehrenamtlich Tätigen und Jugendmentoren, die Jugendliche an Schulen begleiten, einen Einstieg und Einblick in die systematische Arbeitsweise eines Coaches.

Die Jugendmentoren in Schleswig-Holstein arbeiten ehrenamtlich in den Schulen und begleiten SchülerInnen im Übergang Schule-Beruf.

Wer sich für die Tätigkeit als Jugendmentor interessiert, meldet sich bitte bei Frau Pohlmeyer, Tel.: 04331-20880

Kurs 10045
Leitung: Ralf Petersen, Ort: VHS, Zeit: Di., 20.1.15, 10-17 Uhr, Termine: 1, Gebühr: keine

Freizeittreff für ältere Bürgerinnen und Bürger

Im Vordergrund stehen das Gespräch u. der Gedankenaustausch in geselliger Runde.

Zu den Veranstaltungen ist keine vorherige Anmeldung erforderlich.

Die Treffen finden an jedem 1. u. 3. Freitag im Monat um 14.45 Uhr im Musiksaal des VHS-Gebäudes, Niederes Arsenal, statt.

In unmittelbarer Nähe befindet sich die Bushaltestelle „Stadtseegelände“. Das VHS-Gebäude ist barrierefrei gestaltet u. damit auch für Rollstuhlfahrer gut zu erreichen.

Leitung: Uwe Söth



Veranstaltungen des Freizeittreffs im ersten Halbjahr 2015

Januar

Japans Gärten und Parks

Kurs 11101
Leitung: Ute-Bärbel Hahne,
Ort: VHS, Zeit: Fr., 09.01.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Ein farbenfroher Vortrag über Azaleen und Lotusblüten, Steinlaternen, Teehäuser und vieles mehr in Japans Gärten.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Polen und Litauen - 1400 km mit dem Fahrrad von Frankfurt/Oder nach Klaipeda

Kurs 11102
Leitung: Winfried Lühr-Tanck, Ort: VHS, Zeit: Fr., 23.01.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Der Weg ist das Ziel? Nach 50 km Gegenwindfahrt durch die Weiten Litauens fragt man sich schon, ob das Ziel nicht schöner ist; nach 30 km Regenfahrt durch Polen ist man sich sogar sicher, dass nur das Ziel zählt. Bei Sonnenschein auf der Kurischen Nehrung aber, da ist tatsächlich der Weg das Ziel. Zwischen Frankfurt/Oder und Klaipeda liegen 1400 km. Wir werden nicht nur bekannte Orte wie Torun, Olsztyn und Nida sehen, sondern auch kleine, aber charmante Orte wie Bielewo, Reszel oder Goldap. Nicht zuletzt treffen wir freundliche Menschen, die, sogar ohne eine gemeinsame Sprache zu finden, äußerst hilfsbereit sind.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Februar

Auf Flusskreuzfahrt 5.000 km quer durch Osteuropa

Kurs 11104
Leitung: Dr. Klaus Nernheim, Ort: VHS, Zeit: Fr., 06.02,15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Von Kiew auf dem Dnjepr stromabwärts durch die Ukraine zur Krim und die Donau flussaufwärts durch die Balkanländer bis Passau. Begleiten Sie uns an diesem Nachmittag bei einem wunderschönen Vortrag über die Flusskreuzfahrt durch Osteuropa.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs derVHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Napoleon III. – Präsident, dann Kaiser der Franzosen

Kurs 10102
Leitung: Johannes Jürgensen, Ort: VHS, Zeit: Fr., 20.02.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Wer das heutige Frankreich verstehen will, muss zurückschauen in seine Geschichte im 19. Jahrhundert. Napoleon III. gehört zu den prägenden Personen. Er nimmt die Ideen seines berühmten Onkels wieder auf. 1848 wird er zum Präsidenten gewählt und vier Jahre später zum Kaiser der Franzosen ausgerufen. Sowohl die Niederlage im deutsch-französischen Krieg (1870/71) als auch die aufsässige Bevölkerung von Paris bereiten seiner Regierung ein Ende.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.



März

„Ich habe keine Zeit!“

Das ist eine Aussage, die wir häufig hören – und die wir natürlich auch selber machen! Wo ist denn die Zeit geblieben, hat sich die Zeit verändert, inwieweit müssen wir uns der Zeit anpassen? Es geht am heutigen Nachmittag um den Umgang des Menschen mit der Zeit und vom Umgang der Zeit mit den Menschen.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10901
Leitung: Hans Jochims,
Ort: VHS, Zeit: Fr., 06.03.15, 14.45 Uhr,
Termine: 1, Gebühr: 6 €

Nationalpark Wattenmeer

Kaum berührte Wildnis - im Wattenmeer gibt es sie noch. Wind und Wellen verändern noch heute jeden Tag die Sandbänke und Wasserläufe, ohne dass der Mensch hier steuert und regelt. Harald Förster, Geschäftsführer der Schutzstation Wattenmeer, wird Ihnen diese weltweit einzigartige Naturlandschaft an der Westküste Schleswig-Holsteins näherbringen. Von den Gezeiten, den Halligen, den Wattbewohnern bis zu den drohenden Gefahren für dieses Weltnaturerbe wird in einem Vortrag berichtet.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11501
Leitung:Harald Förster,
Ort: VHS, Zeit: Fr., 20.03.15, 14.45 Uhr,
Termine: 1,
Gebühr: 6 €

April

Kanada – Tundra und Taiga in ihren nordöstlichen Zipfeln

Wer hat sie nicht schon einmal gehört, diese nach Abenteuer klingenden Namen Neufundland, Labrador oder Hudson Bay. Und genau hierhin führt uns der Dia-Vortrag.

Beginnen wollen wir mit einer Rundfahrt auf der noch lieblichen Halbinsel Nova Scotia mit ihrem nördlichen Inselableger Cape Breton. Bald aber setzen wir über in das rauere, bevölkerungsärmere Neufundland. Von den wilden Küsten aus genießen wir die freie Sicht auf die Eisbergallee. Nach einer weiteren Fährfahrt landen wir dann am nordöstlichen Provinzzwilling Labrador. 1.000 Meilen Schotterstraße durch die fast baumlose Tundra- und Taigalandschaft liegen vor uns.

Nach einem kurzen Südschwenk Richtung Sankt-Lorenz-Strom wollen wir ein weiteres, quasi arktisches Ziel ansteuern, nämlich die Hudson Bay hoch oben im nördlichen Zipfel der Provinz Québec. Dort erleben wir den Zusammenprall von moderner, technisierter Zivilisation mit den Lebensgewohnheiten der Ureinwohner, den „Crees“.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11107
Leitung:Wolf Leichsenring,
Ort: VHS, Zeit: Fr., 17.04.15,
14.45 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 €



Mai

Kurs 11111
Leitung:Ute-Bärbel Hahne, Ort: VHS, Zeit: Fr., 08.05.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Kampanien- Eine Reise nach Neapel, zum Vesuv, Pompeji, Capri und Amalfi

Lassen Sie sich begeistern von wunderschönen Landschaftsbildern und einer interessanten Region.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10104
Leitung:Hans-Hermann Storm, Ort: VHS, Zeit: Fr., 22.05.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Lebenserinnerungen: “So war es früher!”

Heute macht Hans-Hermann Storm mit uns eine Reise in unsere eigene Vergangenheit. Dabei geht es u.a. um Erinnerungen an eine Hochzeitsfeier, Kindsbekiek, samstägliches Zinkwannenbad, Einschulung, Ausflüge, Baden im Dorfteich, Rummelpott, Konfirmation, Zirkus- und Jahrmarktsbesuch, Turnverein und vieles mehr. Herr Storm berichtet darüber “op Platt” und zeigt Dias aus der damaligen Zeit.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Juni

Kurs 11112
Leitung: Prof. Dr. Dieter Bährens, Ort: VHS, Zeit: Fr., 05.06.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Venedig, die einzigartige Stadt - Teil 2

Bei unserem zweiten Besuch in Venedig werden Sie zu jenen Plätzen, Bauten, Kanälen, Stadtteilen mit ihrer überwältigenden Vielfalt geführt, die Sie – wie auch die einmaligen Inseln in der Umgebung – nur bei einem Aufenthalt von vielen Tagen besuchen, erleben und bestaunen können.

Am Ende steht für viele die Frage: Wie lange wird für nachfolgende Generationen dieses einzigartige Reiseziel bestehen bleiben? Die Probleme sind vielfältig und tiefgreifend, ebenso die Lösungen. In beide erhalten Sie Einblicke.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11113
Leitung: Dr. Klaus Nernheim, Ort: VHS, Zeit: Fr., 19.06.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Auf Flusskreuzfahrt quer durch Mitteleuropa

Ich nehme Sie mit auf eine Kreuzfahrt über Kiel, den Nord-Ostsee-Kanal, die Elbe und Moldau aufwärts bis Prag. Ein Erlebnis pur!

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Juli

Kurs 10904
Leitung:Britta Nicolai-Kolb, Ort: VHS, Zeit: Fr., 03.07.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Küstenschifffahrt in Rendsburg

Die Stadt Rendsburg am Nord-Ostsee-Kanal war bis vor 50 Jahren eine Hochburg der norddeutschen Küstenschifffahrt. Heute erinnert kaum noch etwas an dieses einst hier boomende Schifffahrtsgewerbe. Deshalb wollen wir uns anhand alter Fotos aus Familienbesitz auf eine Spurensuche begeben. Sie wird uns zurück in die 1920er und 1930er Jahre führen, in denen die Küstenschifffahrt wie hundert Jahre zuvor noch unter Segeln





betrieben wurde, in denen sich aber auch erste Modernisierungsansätze zeigten. Sie lernen knorrige Rendsburger Küstenschiffer kennen, die mit ihren Frauen und Kindern sowie den Besatzungsmitgliedern an Bord lebten und arbeiteten und deren ganzer Stolz das eigene Schiff war.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs für der VHS ältere Bürgerinnen und Bürger.

Musik und Unterhaltung am Nachmittag

Bevor es in die Sommerferien geht, begrüßen wir heute wieder Herrn Jürgen Greve. Er wird uns wie in den Vorjahren mit seinem Schifferklavier zum Zuhören und Mitsingen einladen und uns mit heiteren "Döntjes" zum Lachen bringen.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10046
Leitung:Jürgen Greve, Ort: VHS, Zeit: Fr., 17.07.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

 Klöönsnack an'n Namiddag

Klöönsnack an'n Namiddag

Ick snack denn mit Fritz Hermann Barnstedt ut Hanerau-Hademarschen. He kennt sick ut mit Theodor Storm und is Chef vun't Heimatmuseum und vun den Vereen „Kunst- und kulturgeschichtliche Sammlungen und Museen im Kreis Rendsburg-Eckernförde e.V.".

Kurs 10047
Leitung: Reinhard Frank, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Fr., 29.05.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €





TICC

TICC – Treffen im Computercafé Rendsburg

Vor allem Ältere sind eingeladen, nach dem Motto „voneinander u. miteinander lernen“ Kenntnisse am PC zu vertiefen! Kommen Sie vorbei und lernen Sie die Möglichkeiten des PCs bei uns kennen.

Kurs 10048
Leitung: Lothar Zemann und Klaus Ohm, Ort: VHS, Zeit: jeden Di, ab 03.02.15,16-18 Uhr, Gebühr: gebührenfrei

Kurs 10049
Leitung:Karl-Heinz Pröger, Ort: VHS, Zeit: jeden Fr., ab 06.02.15, 9-11.30 Uhr (außer in den Schulferien), Gebühr: gebührenfrei

Briefmarken

Treffen des Briefmarkenvereins Rendsburg e.V. in der VHS

Der Rendsburger Briefmarkensammler Verein e.V. trifft sich an jedem 1. u. 3. Donnerstag eines Monats (außer in den Ferien) in der VHS. Dabei wollen wir vor allem Briefmarken oder andere philat. Belege tauschen.

Dafür stehen auch diverse Kataloge, Fachzeitschriften u. Prüfgeräte zur Verfügung,auch Beratung zu Erbschafts- und Verkaufsfragen von Briefmarkensammlungen. Freunde von hist. Post- bzw. Ansichtskarten von Rendsburg und Umgebung sind stets willkommen.

Der Verein ist Mitglied im Philatelistenverband Norddeutschland e.V. und damit auch im Bund Deutscher Philatelisten e.V., dessen Satzungen den Tauschbetrieb regeln. Jugendliche zahlen bei uns keinen Beitrag.

Weitere Infos: H. Striesow (04331-87905),
E. Misch (04331-37857) oder
K. Schmidt (04331-201171).

Kurs 10050
Leitung: Uwe Jäckel, Ort: VHS, Zeit: Do., 05.02.15, 19.30-21 Uhr, Termine: Jeden 1. u. 3. Donnerstag im Monat (außer in den Schulferien), Gebühr: gebührenfrei



Interkulturelle Kompetenz

Interkulturelle Kompetenz und interkulturelles Handeln im beruflichen Alltag



In einer globalisierten Welt und insbesondere auch im Arbeitsalltag ist die Begegnung von Menschen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen und Werthaltungen alltäglich. Für eine produktive Zusammenarbeit ist daher ein bedarfsgerechtes und qualifiziertes Wissen zum Umgang mit kultureller Fremdheit unerlässlich.

Über dieses Wissen hinaus sind spezifische Fähigkeiten bedeutend, die eine Sensibilität für interkulturelles Handeln entwickeln helfen.



Xpert Culture Communication Skills (Xpert CCS) ist ein modular strukturiertes Lehrgangssystem zur Stärkung von interkultureller Kompetenz und richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus folgenden Berufsfeldern:

- Verwaltung und Behörde
- Gesundheit und Pflege
- kleine und mittelständische Unternehmen
- soziale Arbeit
- Erwachsenenbildung
- Integrationskurse und Fremdsprachenunterricht

Das Lehrgangssystem Xpert CCS vereinigt aktuelle Theorie mit praxisnahen Methoden. Wichtiges Kennzeichen ist die Verankerung des Lernprozesses in der kulturellen Persönlichkeit des Lernenden. So erleben alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen direkten, persönlichen Bezug zur real gelebten Interkulturalität.

Modul Basic

behandelt an Beispielen aus konkreten Praxisfeldern grundlegende Themen des interkulturellen Lernens: eigene und fremde Kultur, Kulturgrammatik.

Kurs 10051
Leitung: Aenne Thode, Ort: VHS, Raum 10, Zeit: Fr., 20.02.15, 15.30-18.45 Uhr, mind. 6 TN, Termine: 4, Gebühr: 200 € (plus Prüfungsgebühr 35 €)

Modul Professional

fundiert die Kenntnisse in interkulturellen Themenfeldern: kulturelle Fremdheit, kulturelle Filter, Techniken des interkulturellen Umgangs, Kulturexploration, Kulturgrammatik und interkulturelle Kommunikation.

Das Modul Master wird bei Interesse und ausreichender Teilnehmerzahl im Frühjahrssemester 2015 angeboten.

Die bestandene Prüfung berechtigt zum Besuch des nächsthöheren Moduls.

Kurs 10052
Leitung: Aenne Thode, Ort: VHS, Raum 10, Zeit: Fr., 24.04.15, 15.30-18.45 Uhr, mind. 6 TN, Termine: 4, Gebühr: 200 € (plus Prüfungsgebühr 35 €)



Geschichte

Zeitenwende – der Umbruch vom Mittelalter zur Neuzeit



Bereits im 13. und 14. Jahrhundert beginnt in Italien eine Kulturwende, die Europa in vielfältiger Hinsicht verwandelt: Die bewusste Wiederbelebung des klassischen Altertums (Renaissance) leitet eine neue Sicht von Kosmos, Mensch, Politik, Wissenschaft und Kunst ein, die Europa letztlich zu einer enorm gesteigerten Weltgeltung bringt, die bis in die Gegenwart hineinreicht.

Eine „kopernikanische Wende" findet nicht nur in der Astronomie statt, ein „Zeitalter der Entdeckungen und Erfindungen" revolutioniert Weltsicht, Wirtschaft und Lebensgestaltung. Reformation, Individualismus und Rationalismus werden zu zentralen Faktoren der heraufziehenden Neuzeit.

Kurs 10101
Leitung: Hubert Mainzer, Ort: VHS, Zeit: Mi., 21.01.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €)

Kurs 10102
Leitung: Johannes Jürgensen, Ort: VHS, Zeit: Fr., 20.02.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Napoleon III. – Präsident, dann Kaiser der Franzosen

Wer das heutige Frankreich verstehen will, muss zurückschauen in seine Geschichte im 19. Jahrhundert. Napoleon III. gehört zu den prägenden Personen. Er nimmt die Ideen seines berühmten Onkels wieder auf. 1848 wird er zum Präsidenten gewählt und vier Jahre später zum Kaiser der Franzosen ausgerufen. Sowohl die Niederlage im deutsch-französischen Krieg (1870/71) als auch die aufsässige Bevölkerung von Paris bereiten seiner Regierung ein Ende.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10103
Leitung: Hubert Mainzer,
Ort: VHS, Zeit: Mi., 06.05.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Die altägyptische Hochkultur – Charakteristika und Erbe



Die „Bremer Stadtmusikanten" – eigentlich in Ägypten beheimatet, ebenso wie unser Sonnenkalender und viele andere Kulturelemente? In der langgestreckten Niloase entstand die weltweit wohl älteste Hochkultur mit einer Fülle überragender Leistungen und Errungenschaften: Ob Bewässerungstechnik und Landwirtschaft, Stadt und Staat, Schrift und Literatur, Kunst und Religion, Grundwissenschaften und Lebensphilosophie – wir profitieren heute noch, meist unbewusst, von der drei Jahrtausende umfassenden altägyptischen Geschichte, die auch in ihren Alltagsaspekten erfasst werden soll.

Kurs 10104
Leitung:Hans-Hermann Storm,
Ort: VHS, Zeit: Fr., 22.05.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Lebenserinnerungen: “So war es früher!”

Heute macht Hans-Hermann Storm mit uns eine Reise in unsere eigene Vergangenheit. Dabei geht es u.a. um Erinnerungen an eine Hochzeitsfeier, Kindsbekiek, samstägliches Zinkwannenbad, Einschulung, Ausflüge, Baden im Dorfteich, Rummelpott, Konfirmation, Zirkus- und Jahrmarktsbesuch, Turnverein und vieles mehr. Herr Storm berichtet darüber “op Platt” und zeigt Dias aus der damaligen Zeit.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10105
Leitung: Hubert Mainzer,
Ort: VHS, Zeit: Mi., 03.06.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Demokratische Potentiale im zaristischen Russland, in der Sowjetunion und der Russischen Föderation



Die dramatischen Entwicklungen im Verhältnis zwischen Russland und der Ukraine lassen es angebracht erscheinen, nach demokratischen Potentialen in der russisch-sowjetischen Geschichte zu fragen. Diese Frage kam nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion 1991 und danach des Warschauer Pakts verstärkt auf, als Russland sich der Europäischen Union anzunähern schien.

Es geht darum, für Gegenwart und Zukunft die Chancen einer Wiederannäherung zwischen Moskau und der westlichen Welt auszuloten, nachdem die internationalen Strukturen, die sich seit dem Ende des „Kalten Krieges" herausbildeten, durchbrochen wurden.



Königsberg - Kaliningrad: Eine Stadt mit zweifachem Erbe



Bis 1945 weist die Geschichte von Königsberg weitgehend bruchlos viele Gemeinsamkeiten mit anderen Ostseestädten auf, die aus der hochmittelalterlichen Kolonisationsbewegung hervorgegangen sind; die Universitätsstadt Königsberg entwickelte sich zu einem bedeutenden kulturellen Zentrum für ganz Ostmitteleuropa; die Geschichte von Königsberg während der Zwischenkriegszeit steht als ein Beispiel für das ganze Deutsche Reich. Im sowjetischen Kaliningrad galt demgegenüber lange Zeit die Devise, der Stadt eine Identität zu geben, die ausschließlich in der Gegenwart des realen Sozialismus begründet war.

Die Spuren der älteren Zeit verkamen, soweit sie nicht beseitigt wurden, zu fremden Kulissen. Mit dem Zusammenbruch der Sowjetunion hat ein Paradigmenwechsel eingesetzt: Einerseits wird die Geschichte des deutschen Königsbergs zunehmend als „eigene" Geschichte wahrgenommen. Andererseits aber erhält das Kalingrader Gebiet vor allem durch den Bau von orthodoxen Kirchen ein zunehmend traditionell russisches Gesicht.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10106
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. L. Steindorff, Historisches Seminar, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 08.07.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Die schleswig-holsteinische Erhebung und ihr Hintergrund



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10107
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. Th. Riis, Historisches Seminar, Schleswig-Holsteinische Landesgeschichte, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 11.11.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Wilhelm Ahlmann (1895 - 1944) – Die Biographie eines Kieler Bankierssohns



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10108
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. R. Meyer-Pritzl, Juristisches Seminar, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 09.12.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Familienforschung

Kurs: 10109
Leitung: Klaus Vahlbruch, Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Mi., 04.02.15, 10-11.30 Uhr, min. 10 TN,
Termine: 4,
Gebühr: 24 €

Einführung in die Familienforschung

Genealogie, wie der Fachbegriff für ein wunderschönes Hobby lautet, ist, einmal angefangen, „unendlich“, kann uns ein Leben lang begleiten und ist heute in aller Munde. Die großen Magazine berichten, die Zeitungen machen Reportagen und staunend denkt der Leser: Wie kann das sein? Ein Stammbaum - und nicht nur für den Adel?

Ja, nicht nur für den. Es fängt ganz klein und unscheinbar an. Ein alter PERSIL-Karton aus Mutters Dachkammer, ein Fotoalbum, ein Arier-Ausweis aus der Nazizeit...? Ja, damals nannte man es noch Ahnenforschung, ein anrüchiger Begriff.

Genau da aber fängt der Kurs an, bei den ganz einfachen Dingen, Dokumenten, Briefen, Fotos - alles, was die Familie so hat, das ist unser Forschungsgegenstand, der Ausgangspunkt unserer gemeinsamen Reise in Ihre eigene Geschichte, die Ihrer Eltern oder auch Vorfahren bis weit in die Zeit vor Hunderten von Jahren. „Einführung“, das heißt wirklich, wir fangen mit Bleistift und Karteikarten an und mit Beispielen, die Sie mitbringen.

Wir lernen miteinander die vier W-Fragen kennen, die jeder Familienforscher immer wieder und neu formuliert: W = Wann?, W = Wer?, W = Wo? und W = Was?, Fragen nach der Zeit, den Personen, den Orten und den Ereignissen und schreiten fort bis zum Computer, ohne den heute fast keine Forschung, auch nicht die geringste, mehr auskommt. Wer schon mit einem Computer arbeitet darf diesen gerne mitbringen - zum Vorzeigen. Voraussetzungen: keine, nicht einmal Grundkenntnisse der Genealogie oder gar der Computergenealogie. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, genau das mitzubringen, was sie für „Familienforschung“ in ihren Familien halten und haben.

Was wir nicht machen: Wir werden nicht Ihre private Forschung betreiben, allenfalls Ihre Daten und Dokumente für alle beispielhaft besprechen. Wir erarbeiten Methoden, nicht Ergebnisse.

Der Referent ist seit mehr als 20 Jahren Familienforscher, 70 Jahre alt und erfahren in fast allen Bereichen der Genealogie, Mitglied im Verein Schleswig-Holsteinische Familienforschung e.V. (SHFam) und im Verein für Computergenealogie e.V. (CompGen).

Kirche, Religion, Zeitgeist

Kurs 10901
Leitung: Hans Jochims, Ort: VHS, Zeit: Fr., 06.03.15, 14.45 Uhr,
Termine: 1, Gebühr: 6 €

„Ich habe keine Zeit!“

Das ist eine Aussage, die wir häufig hören – und die wir natürlich auch selber machen! Wo ist denn die Zeit geblieben, hat sich die Zeit verändert, inwieweit müssen wir uns der Zeit anpassen? Es geht am heutigen Nachmittag um den Umgang des Menschen mit der Zeit und vom Umgang der Zeit mit den Menschen.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.



Vortrag und Diskussion: 150 Jahre Freimaurerei in Rendsburg



Freimaurer? – Was machen die eigentlich?
Einblicke in die Gedanken- und Wertewelt der Freimaurer

Kurs 10902
Leitung: Volker von Beesten/Hans-Jürgen Polleit, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 20.05.2015, 19.30 Uhr, Termin: 1, Gebühr: 6 €

Der historische Jesus: Grundprobleme einer historisch-kritischen Sicht auf den „Stifter“ einer Weltreligion



Seit den Anfängen einer historisch-kritischen Erforschung des frühen Chris-tentums zog die Frage nach der historischen Gestalt Jesus von Nazareth stets eine besondere Aufmerksamkeit auf sich. Vor dem Hintergrund einer Skizze der Forschungsgeschichte werden in diesem Vortrag die methodischen Grundlagen der modernen Jesusforschung erläutert. Ebenso sollen die zentralen Fragen und Probleme benannt werden, welche nach wie vor in den Forschungsdiskursen kontrovers diskutiert werden.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10903
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. E. E. Popkes, Institut für Neutestamentalische Wissenschaft und Judaistik,Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 10.06.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Küstenschifffahrt in Rendsburg

Die Stadt Rendsburg am Nord-Ostsee-Kanal war bis vor 50 Jahren eine Hochburg der norddeutschen Küstenschifffahrt. Heute erinnert kaum noch etwas an dieses einst hier boomende Schifffahrtsgewerbe. Deshalb wollen wir uns anhand alter Fotos aus Familienbesitz auf eine Spurensuche begeben. Sie wird uns zurück in die 1920er und 1930er Jahre führen, in denen die Küstenschifffahrt wie hundert Jahre zuvor noch unter Segeln betrieben wurde, in denen sich aber auch erste Modernisierungsansätze zeigten. Sie lernen knorrige Rendsburger Küstenschiffer kennen, die mit ihren Frauen und Kindern sowie den Besatzungsmitgliedern an Bord lebten und arbeiteten und deren ganzer Stolz das eigene Schiff war.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10904
Leitung:Britta Nicolai-Kolb, Ort: VHS, Zeit: Fr., 03.07.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Zum christlich-islamischen Dialog von Mohammed bis in die Gegenwart



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10905
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. Dr. K. Kürzdörfer, Institut für Praktische Theologie, Religionspädagogik und Kirchentheorie, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 14.10.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)





Recht

Kurs 10501

Leitung: Wolfgang Spinzig (Mobbingberater der Diakonie Rendsburg-Eckernförde) und Sven-Bryde Meier (Fachanwalt für Arbeitsrecht in der Kanzlei Dr. Fürsen • Meier • Brameshuber),Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 13.05.15, 19.30 Uhr,Termine: 1, Gebühr: 6 €

Mobbing am Arbeitsplatz/ – Cybermobbing



Die Referenten geben Ihnen an diesem Abend einen detaillierten Einblick sowohl in die Ursachen des Mobbings/Cybermobbings als auch in dessen Konsequenzen sowie mögliche Gegenmaßnahmen.

Sie zeigen tatsächliche und rechtliche Aspekte dieses umfangreichen und stetig in der Zahl der Betroffenen anwachsenden Themas sowohl im Arbeitsumfeld als auch im Privatleben auf.

Der Vortrag erhält eine besondere Aktualität durch den Bezug zum Internet und die Auftrittsformen von Mobbing dort sowie den Möglichkeiten, auch dort wirksam entgegenwirken zu können. So beschäftigt sich der Vortrag mit:

- Von Mobbing sprechen, wenn …?
- Möglichkeiten, gegen Mobbing vorzugehen
- Gesundheitliche Folgen
- Folgen für den Arbeitsplatz – Maßnahmen

Wenn Sie mit Mobbingsituationen konfrontiert sind, versuchen Sie auch, den Ursachen und Auswirkungen einer evtl. körperlichen Benachteiligung nachzugehen. Dies ist mit teilweise komplexen medizinischen Fragestellungen verbunden. Daneben können psychologische Faktoren bei einem Mobbingopfer, aber auch –täter eine entscheidende Rolle spielen. Dies kann sowohl eine kränkende Situation bei einem Einzelnen sein als auch sich als eine gruppendynamische Konfliktsituation zeigen. Hier können psychotherapeutische Hilfen Lösungsmöglichkeiten anbieten.

Philosophie

Kurs 10801

Leitung: Peter Feuser. Ort: VHS, Zeit: Mo., 9.2.15, 19.45-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 60 €

Philosophie heute

Ausgangspunkt unserer Überlegungen ist Kants Frage: „Was können wir tun?“

Im Zeichen der Globalisierung nimmt die Abhängigkeit voneinander weltweit zu. Gleichzeitig werden wir auf allen Kontinenten mit Dogmatismus, religiösem Fundamentalismus und nicht enden wollenden kriegerischen Auseinandersetzungen konfrontiert. Wie kommen wir zueinander? Wie schaffen wir es, die eigene Identität zu wahren und dennoch offen für Neues, Fremdes zu sein? Ausgangspunkte des Gesprächs sind Texte aus der Philosophiegeschichte.

Zu Tisch mit Friedrich Schiller



Einblicke in Leben und Werk eines der ganz Großen der deutschen Literatur. In seinen Gedichten, Balladen, Dramen und philosophischen Schriften geht es Schiller um innere Freiheit und Selbstbestimmung in der Auseinandersetzung mit Schicksal und Naturtrieb; der Mensch als Bürger zweier Welten, einer sinnlichen und einer geistigen, aber: „Der Mensch ist frei, und wär er in Ketten geboren." - Was bedeutet diese zentrale Botschaft Schillers heute?

Eine Annäherung beim dreigängigen Menü im historischen Ambiente des Lamp'schen Kellers von 1848. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist die verbindliche Voranmeldung in der VHS-Geschäftsstelle erforderlich.

Kurs 10802
Leitung: Peter Feuser, Ort:Lamp'scher Keller, Torstr. 16, Zeit: Fr., 13.3.15, 19 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 46 €

Medizin und Gesundheitswesen

Bluthochdruck und seine Folgen – Wir sind Weltmeister!



Für das weltweit höchste Auftreten von Bluthochdruck. Dies ist teilweise Folge unseres hohen Lebensstandards mit vermehrtem Auftreten von Fettleibigkeit und Bewegungsmangel. Leider führt der Hochdruck aber zu einer Vielzahl von schwerwiegenden Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Prof. Feldkamp wird erläutern, wie man Hochdruck und seine Folgen vermeiden kann, welche Therapien zur Verfügung stehen und wie neuere Verfahren (z.B. Katheterablation) zu bewerten sind.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10053
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. Th. Feldkamp, Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Klinik für Innere Medizin IV, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 14.01.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitätsgesellschaft kostenfrei)

Max Planck und die Welt der Quanten



Max Planck und die Welt der Quanten. Ende des 19. Jahrhunderts erschien die Physik weitgehend abgeschlossen und endgültig. Es gab nur einige winzige „Schönheitsfehler". Dazu zählte das schwer verständliche Problem der Hohlraumstrahlung, dessen Lösung lange offen war und letztlich durch Max Planck gegeben wurde. Dafür musste er im Jahre 1900 eine Hypothese wagen - die der Quantisierung der Energie des Lichts - die damals niemand ernst nahm, die aber die ganze Physik und die Naturwissenschaften revolutioniert hat. Plancks Quantenhypothese wurde der Auslöser der Quantenmechanik, der Quantenchemie, der Quantenoptik, des Quantentransports. Letzterer hat die ganze Elektronik umgekrempelt und zur Mikroelektronik und Nanotechnologie geführt, die heute - über Computer, Handy etc. - auch unseren Alltag völlig verändert hat.

Kurs 10054
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. M. Bonitz, Institut für Theoretische Physik und Astrophysik, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 11.02.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitätsgesellschaft kostenfrei)







Der Vortrag gibt einen Überblick über die Grundideen der Quantentheorie und ein faszinierendes Kapitel der Wissenschaftsgeschichte.

Er kommt (fast) ohne Mathematik aus und wendet sich an alle naturwissenschaftlich Interessierten.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10055
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. P. Saftig, Biochemisches Institut, transgene Maus- und molekulare Zellbiologie, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 09.09.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Ursachen und Therapie von Morbus Alzheimer



Seit der Erstbeschreibung durch Alois Alzheimer 1906 ist die nach ihm benannte Alzheimerkrankheit zu einer der häufigsten Erkrankungen des Menschen geworden. Allein in Deutschland wird geschätzt, dass etwa 1 Millionen Menschen an dieser meistens im Alter auftretenden Erkrankung leiden. Neben dem persönlichen Leid von Patienten und Angehörigen ist diese Erkrankung aufgrund der sich entwickelnden Demographie der Bevölkerung von großer volkswirtschaftlicher Bedeutung. In diesem Vortrag soll versucht werden, den Stand der Forschung, die molekularen Ursachen dieser Erkrankung und mögliche Therapieansätze zusammenzufassen.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Pädagogik, Erziehung, Lerntechniken

Kurs 10601
Leitung: Peter Bergholz, Ort: VHS, Zeit: Mi., 22.04.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 9 €

Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.



Grenzen setzen, Disziplin, Konsequenz – Vergessen Sie diese „strengen“ Erziehungsthemen. Setzen Sie stattdessen auf die Macht der positiven Emotionen. Auf entspannte Momente!

Nur entspannte Kinder fühlen sich wirklich wohl in sich selbst. Deshalb brauchen sie keine Ermahnungen, Drohungen o.a. Druck. Sie regulieren sich selbst ziemlich gut, können sich anpassen, finden ihre Grenzen und einen eigenen Weg.

Zu diesen Fragen gibt es neue, spannende Forschungsergebnisse, über die an diesem Abend berichtet wird.

Machen Sie es sich mit Ihren Elternaufgaben leichter und verschaffen Sie sich und Ihrem Kind gemeinsame Glücksmomente. Es lohnt sich, denn sie wirken ein Leben lang. In anderen Kulturen ist dies selbstverständlich, in der „Leistungsgesellschaft“ nicht mehr.

Dabei ist es ganz einfach, Wohlfühl-Momente herbeizuführen.Vor allem über spielerisches, auch beiläufiges, gemeinsames Körpererleben, ruhig und besinnlich – oder kraftvoll und expressiv. Ohne langen Anlauf und Anstrengung, aus der Selbstverständlichkeit heraus. Beispiele dazu im 2. Teil des Vortrags.

„Es gibt keine positiven Veränderungen ohne positive Emotionen“, sagt der Hirnforscher Prof. Gerald Hüther. Dieses Wissen ist relativ neu und sollte sich noch viel stärker herumsprechen!

Vortrag nur nach vorheriger Anmeldung bis max. 1 Woche vorher!





Fortbildung für ErzieherInnen

Mathematisches Grundverständnis im Kita-Alltag erkennen und fördern:

Lernstandserhebung Arithmetik – Vorschule (LEA-0)

Im Rahmen der „Lernstandserhebung Arithmetik – Vorschule (LEA-0)“ wird anhand eines neu entwickelten Screenings bei Vorschulkindern ermittelt, welche Grundlagen sie bereits für ein angemessenes Anzahlverständnis entwickelt haben.

Erzieherinnen und Erzieher erhalten durch die Lernstandserhebung sowohl Hinweise auf fehlende Basisfertigkeiten einzelner Kinder als auch Informationen für die mathematische Förderung aller Kinder.

Die Teilnehmenden der Fortbildung erwerben die Fähigkeit, LEA-0 anzuwenden und Möglichkeiten der mathematischen Frühförderung abzuleiten.

Während des ganztägigen Workshops werden folgende Inhalte praxisnah erarbeitet:

- Mathematische Entwicklung im
- Vorschulbereich
- Praktische Durchführung des Screenings
- zur Lernstandserhebung mathematischer Grundfertigkeiten von Vorschulkindern
- Förderkonzepte und Ideen für die Frühförderung.

Für die Erleichterung der Förderung wird eine Material-Box empfohlen. Sie kann für 75 € je Box beim Dozenten erworben werden.

Kurs 10602
Leitung: Hans-Joachim Lukow vom Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen, Ort: VHS, Zeit: Mi., 21.01.15, 9-16 Uhr, min. 12 TN, Termine: 1, Gebühr:160 €

Kurs 10603
Leitung: Hans-Joachim Lukow vom Osnabrücker Zentrum für mathematisches Lernen, Ort: VHS, Zeit:Do., 21.05.15, 9-16 Uhr, min. 12 TN, Termine: 1, Gebühr:160 €

Fortbildung für Erzieher/innen

Gelebte Vielfalt- Tagesseminar Interkulturelle Kompetenzen

Rund ein Drittel aller Kinder in Deutschland haben einen Migrationshintergrund und kulturelle Vielfalt gehört längst zur Realität in Kindertageseinrichtungen. Erfolgreiche pädagogische Handlungskonzepte und Bildungsprogramme sollten daher einer kultursensiblen Pädagogik folgen. Warum verstehen wir oft den „Anderen“ nicht oder werden nicht verstanden, und wie können wir damit umgehen? Was bedeutet Fremdsein?

Das Seminar soll Aspekte von Interkulturalität beleuchten und Instrumente bzw. Techniken zum Umgang mit Menschen verschiedener Herkunft bieten.

Kurs 10604
Leitung: Aenne Thode, Ort: VHS, Raum 10, Zeit: Mo., 02.03.15, 9-16 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 90 €

Kinder denken anders! – Naturwissenschaften im Kindergarten



Nach dem PISA-Schock sind die Themen „Frühförderung“ und „naturwissenschaftliche Bildung“ in aller Munde. Aus Sorge heraus Entwicklungschancen zu verpassen, geht der Trend hin zur Vorverlegung des schulischen Lernens in die Kitas. Aber wie steht es um die Kinder?

Schulisches Lernen ist geprägt von Wissenstransfer vom Lehrenden zum Lernenden als Aneignung von Wissen. Im Gegensatz dazu steht das früh-

Kurs 10605
Leitung: Stefanie Spitzmann-Fink, Ort: VHS, Zeit:Mo., 23.03.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €



kindliche Lernen als Erfahrungslernen. Wir werfen einen Blick auf die neuen Erkenntnisse der Kleinkind- und Säuglingsforschung und beschäftigen uns mit der Frage, wie in Kitas die naturwissenschaftliche Bildung kindgerecht umgesetzt werden kann. Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Kurs 10606
Leitung: Frank Steinkopf, Ort: VHS, Zeit:Mi., 17.06.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 9 €

Linkshändigkeit erkennen und fördern – Das Wichtigste zur Linkshändigkeit



Vortrag für Eltern, Pädagogen und Interessierte mit praktischen Übungen – Linkshänder? Der ehemalige amerikanische Präsident Bill Clinton ist einer und auch Goethe, Albert Einstein und Bach waren welche.

Bereits mit der Geburt steht fest, ob ein Kind Links- oder Rechtshänder ist. Experten halten es für möglich, dass 30 bis 50% der Kinder und Jugendlichen linkshändig sind. Doch viele Eltern erkennen die Händigkeit ihres Nachwuchses nicht, Pädagogen wurden zu diesem Thema oft unzureichend ausgebildet. Erlernt ein linkshändiges Kind das Schreiben mit der schwächeren rechten Hand, hat dies oft fatale Folgen. Leistungseinbrüche in der Schule, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Legasthenie, Dyskalkulie, schwache Schrift sowie Sprachstörungen sind zu beobachten. Im Rahmen dieser Informationsveranstaltung will die VHS Rendsburg mit dem Experten der Lerntherapeutischen Praxis Steinkopf aufzeigen, wie Pädagogen linkshändige Kinder erkennen und in ihrer Entwicklung unterstützen können.

Kurs 10607
Leitung: Frank Steinkopf, Ort: VHS, Zeit:Mi., 01.07.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 9 €

Lese- und Rechtschreibschwäche erkennen, vermeiden und beherrschen



Vortrag

Etwa fünf bis acht Prozent aller Kinder in Deutschland sind Legastheniker. Die Tendenz ist steigend. Immer mehr Kinder versagen beim Erlernen des Lesens und Schreibens – der Kulturtechnik Nummer Eins. Damit werden Lesen und Schreiben zum Stolperstein so mancher Schulkarriere. Häufig sind die betroffenen Kinder seelisch belastet, emotional gestört und haben sogar Angst vor dem Schulbesuch. Psychosomatische Begleiterscheinungen wie Bauch- oder Kopfschmerzen können die Folge sein. Eltern bemerken Lese- und Schreibunlust oder das Kind verweigert die Mitarbeit völlig. Dabei ist Legasthenie oft vermeidbar, wenn wir Erwachsenen uns der Problematik rechtzeitig stellen.

Mit dieser Informationsveranstaltung will die VHS Rendsburg das Bewusstsein für vorbeugende Hilfsmöglichkeiten schärfen. Der Experte der Lerntherapeutischen Praxis Steinkopf berichtet von seinen Erfahrungen im Umgang mit Betroffenen und zeigt Wege auf, wie Eltern ihr Kind in der Entwicklung unterstützen können.



Mein Kind lernt lesen und schreiben!

Lernt mein Kind wirklich lesen und schreiben, oder bleibt es beim mühevollen Buchstabieren ohne Sinnentnahme bzw. einem Auswendiglernen der Texte? Werden Buchstaben immer wieder vergessen und bleibt das Schreiben von Wörtern mühsam und fehlerhaft?

Wir werfen einen Blick auf die möglichen Ursachen und erfahren, welche Überprüfungen im Einzelfall sinnvoll sind. Anhand von Diagnosebögen schauen wir uns das vielfältige Erscheinungsbild einer Lese- Rechtschreibschwäche an und beschäftigen uns dann mit erprobten Materialien aus der lerntherapeutischen Arbeit.

Besonders Eltern von Erst- und Zweitklässlern, sowie Eltern von stark lernbeeinträchtigten Kindern bekommen die Möglichkeit, Materialien kennenzulernen, die für die individuellen Schwierigkeiten ihres Kindes geeignet sind. So kann entspanntes häusliches Üben zu greifbaren Erfolgen führen.

Kurs 10608
Leitung: Gudrun Dobbertin,
Ort: VHS, Zeit: Sa., 21.03.15, 11-14 Uhr,
Termine: 1,
Gebühr: 20 €

Damit Mathe nicht zum Stressfach für die ganze Familie wird!

Wenn Kinder keine Zahlenvorstellung entwickeln und Eltern nicht wissen, wie sie helfen können, wird Rechnen schon in der Grundschule zum Stressfach. Die Problematik entmutigt und belastet die betroffenen Kinder und Familien erheblich. Gelingt es dem Schulkind im Anfangsunterricht nicht, ein sicheres Zahlen- und Aufgabenverständnis zu entwickeln, wird auch in den höheren Klassenstufen der Erwerb mathematischer Kompetenzen problematisch. Der Stress bleibt also über viele Jahre erhalten, und die Kinder verlassen mit mangelnden mathematischen Grundkenntnissen die Schule.

Nach einem kurzen Einstieg in Ursachen und Erscheinungsbild der Rechenschwäche wird der Blick auf typische Rechenschwierigkeiten der Kinder gelenkt. Anhand von Fehleranalysen ergründen wir die Rechenstrategie des Kindes. Wir fühlen uns in die Denkweise der Kinder ein, gewinnen Verständnis und erkennen leichter den Förderansatz.

Im zweiten Schritt wird aufgezeigt, wie wir im häuslichen, therapeutischen und schulischen Bereich anschaulich und handelnd helfen können. Als Grundlage dienen die Kieler Zahlenbilder und ergänzende Materialien aus der langjährigen Arbeit mit rechenschwachen Kindern und Jugendlichen.

Kurs 10609
Leitung: Gudrun Dobbertin,
Ort: VHS, Zeit: Sa., 14.02.15, 11-14 Uhr,
Termine: 1,
Gebühr: 15 €

Bildung, Kultur, Austausch und vieles mehr…

Einmal in der Woche treffen sich eine türkische Mädchengruppe und eine Jungengruppe in der VHS Rendsburg. Hier unterhalten wir uns über viele verschiedene Themen. Insbesondere gehen wir auf die Wichtigkeit von Bildung und die Nutzung der (zwei) Kulturen als Chance ein.

Im Anschluss gibt es auch Snacks und Getränke. Die Teilnahme ist kostenlos. Altersgruppe: 14-17 Jahre

Kurs 10610
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit: Sa., ab 07.02.15, 12.30-14 Uhr, fortlaufend jede Woche, Mädchengruppe,
Gebühr: keine

Kurs 10611
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit: Sa., ab 07.02.15, 14.30-16.30 Uhr, fortlaufend jede Woche, Jungengruppe, Gebühr: keine

Kurs 10612
Leitung: Rainer Nordmann,
Ort: VHS, Zeit: Do., 22.01.15, 14-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: Für KursleiterInnen der VHS Rendsburger Ring e.V. gebührenfrei

Kurs 10613
Leitung: Rainer Nordmann,
Ort: VHS, Zeit: Do., 09.07.15, 14-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: Für KursleiterInnen der VHS Rendsburger Ring e.V. gebührenfrei

Einführung für neue KursleiterInnen – Lehren u. Lernen an der Volkshochschule

Dieser Kurs richtet sich speziell an neue KursleiterInnen an der VHS in Rendsburg und Büdelsdorf.

Damit Sie sich schnell einleben und zurechtfinden können, werden wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie ist die Institution Volkshochschule aufgebaut?
- Welche Besonderheiten hat die VHS Rendsburger Ring e.V.?
- Welche Erwartungen habe ich als KursleiterIn an meine Tätigkeit an der VHS?
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten bringe ich mit?
- Mit welchen Erwartungen kommen die TeilnehmerInnen in die VHS-Kurse?
- Wie gestalte ich den Unterricht mit Erwachsenen?
- Wo bekomme ich Tipps und Hilfe?
- Welche Fortbildungsmöglichkeiten gibt es?

Hochbegabtenförderung

HOCHBRÜCKE – Hochbegabtenförderung Rendsburg Elterngruppe der DGhK Schleswig-Holstein

Die Initiative „Hochbrücke – Hochbegabtenförderung Rendsburg“ wurde Anfang 2006 von einer Gruppe engagierter LehrerInnen und Eltern ins Leben gerufen.

Seit Ende 2012 ist die Hochbrücke eine Elterngruppe der DGhK Regionalverein Schleswig-Holstein e.V.

Derzeit existieren leider noch viel zu wenige Förderangebote für hochbegabte Kinder und Jugendliche im Rendsburger Raum. Die Hochbrücke möchte dazu beitragen, dass diese Lücken geschlossen werden und die Hochbegabtenförderung in unserer Region kontinuierlich ausgebaut wird. Dazu werden neben unseren regelmäßig stattfindenden Gesprächskreisen, Familientagen und Jugendtreffs u.a. auch gelegentlich Fortbildungen für LehrerInnen und ErzieherInnen organisiert, da diese während und nach ihrer Ausbildung oft nur wenig bis gar nichts über Hochbegabung erfahren haben. Eltern, Pädagogen und ErzieherInnen sollen für das Thema sensibilisiert werden, damit möglichst alle hochbegabten Kinder frühzeitig entdeckt werden und eine qualifizierte Förderung erhalten können.

Ziel der Arbeit ist es, in der Öffentlichkeit, bei Eltern, LehrerInnen und Erziehern über das Thema Hochbegabung aufzuklären, vor allem die schulische und außerschulische Förderung hochbegabter Kinder und Jugendlicher im Rendsburger Raum voranzutreiben. Die Elterngruppe wird von ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern getragen und fortentwickelt.



Netzwerke zu Organisationen und Einrichtungen werden gepflegt und neu geknüpft.

Es wird an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen, dass zur Teilnahme an den Veranstaltungen eine Mitgliedschaft in der DGhK nicht zwingend erforderlich ist.

Alle interessierten BesucherInnen und Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Detailliertere Informationen sind auf der Homepage (www.hochbruecke.com) zu finden.

Kontakt für telefonische Auskünfte: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310

„Hochbrücke"-Familientage -Entspannte Nachmittage für die ganze Familie-

Kinder und Jugendliche aller Altersstufen mit besonderen Begabungen lernen sich beim gemeinsamen Spiel und verschiedenen Veranstaltungen kennen u. finden Gleichgesinnte. Es besteht die Möglichkeit, Einrad, Waveboard, Skateboard oder andere Aktivitäten auszuprobieren oder fahren zu lernen. Außerdem kann jeder sein eigenes Sportgerät mitbringen. Billard, Tischkicker etc. stehen zur Verfügung. Auch Gesellschaftsspiele tragen dazu bei, dass alle Kinder in allen Altersgruppen gemeinsam immer viel Spaß haben.

Eltern haben Gelegenheit, sich über ihre persönlichen Erfahrungen u. verschiedensten Fragestellungen auszutauschen. Ein Büchertisch zum Thema (Hoch-)Begabung ist vorhanden. In unregelmäßigen Abständen finden kleine Vorträge für die Eltern statt. Gemeinsame Ausflüge sorgen ebenfalls für Abwechslung. Familientage „EXTRA" und evtl. abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.

Mitzubringen: Gute Laune u. eine große Anzahl an Familienmitgliedern, einen kleinen Beitrag für das Kaffee- u. Kuchen-Buffet, eigene Becher, Teller u. Besteck. **Kostenbeteiligung:** 3,50 € pro Familie u. Samstag. Mitglieder der DGhK zahlen 2,50 €. Für Referenten u. Ausflüge werden evtl. weitere Kosten anfallen.

Kurs 10614

Ort: Bürgerzentrum in Büdelsdorf, Am Markt 2, Eingang von hinten, unten
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: meistens jeden 4. Samstag im Monat (außer in den Ferien), 15-18 Uhr, 24.01., 28.02., 28.03., 25.04., 30.05., 27.06., 12.09., 10.10., 28.11.2015

„Hochbrücke"- Elterngesprächskreis

Für Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen und Menschen, die mit hochbegabten Kindern leben und arbeiten.

Es findet ein reger Informationsaustausch rund um das Thema Hochbegabung statt. Es wird über besondere Lebens- u. Lernumstände der Kinder, Erziehungsfragen, Schulprobleme u. a. diskutiert. Der Austausch über Aus- u. Fortbildungsangebote ist ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt.

Referenten zu den unterschiedlichsten Themen in Bezug auf Hochbegabung werden gelegentlich eingeladen und halten Vorträge.

Kurs 10615

Ort: Bürgerzentrum in Büdelsdorf, Am Markt 2, Seminarraum 2
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: ca. jeden 1. Donnerstag alle zwei Monate von 19:30 bis 21:30 Uhr, 08.01., 05.03., 07.05., 02.07., 03.09., 05.11.2015



Aktuelle Termine und evtl. abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Teilnahme an den Elterngesprächskreisen ist für Mitglieder der DGhK kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 2,00 €.

„Hochbrücke"- Jugendtreff – Frei ab 13!

Jugendliche ab 13 Jahren treffen sich in lockerer Runde, planen und gestalten ihre Veranstaltungen selbst. Ziel ist, dass sich junge Leute über aktuelle Themen, allgemeine Fragestellungen und ihre Vorstellungen und Wünsche in der Gesellschaft austauschen können.

Die Hochbrücke bietet dafür eine Plattform und stellt Räumlichkeiten und Planungsunterstützung zur Verfügung.

Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, Themen-, Film-, Gesellschaftsspiele-, Koch-, Sport-, Videodreh-, Diskussions- … oder einfach nur Chill-Abende zu gestalten.

Dabei sein kann jeder, der den Wunsch hat, sich mit „Gleichgesinnten" aus der Region zu treffen und eine reale Kommunikation einzugehen.

Aktuelle Änderungen und detailliertere Informationen sind auf der Homepage der Hochbrücke (www.hochbruecke.com) zu finden oder werden auch über einen E-Mail-Verteiler bekannt gegeben.

Die Kostenbeteiligung beträgt 2 € pro Person und Veranstaltung.
Der Betrag ist bei Teilnahme direkt vor Ort zu entrichten.

Kurs 10616
Ort: Bürgerzentrum in Büdelsdorf, Am Markt 2, Eingang von hinten, unten
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: ca. alle 2 Wochen samstags (außer in den Ferien), 19-22 Uhr: 10.01., 24.01., 07.02., 28.02., 14.03., 28.03., 25.04., 09.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07., 12.09., 26.09., 10.10., 07.11., 28.11.2015

Elterntraining: Hochbegabung

Hochbegabte Kinder haben laut Forschungsergebnissen nicht mehr Probleme als durchschnittlich intelligente Kinder. Sie haben jedoch besondere Bedürfnisse. Dies trifft für die Intellektuelle, aber auch für die sozial-emotionale Ebene zu.

Das Elterntraining vermittelt punktuelles und kompaktes Wissen zu Besonderheiten in der Struktur und im Erleben dieser Kinder und räumt mit Mythen auf. Es versucht, Bezugspersonen mit alternativen Handlungsmöglichkeiten auszustatten, was oft alleine schon durch einen Perspektivwechsel erreicht wird.

Kurs 10617
Ort: VHS, Zeit: Sa., 25.04.15, 10-13.30 Uhr, min. 12 TN, Gebühr: 80 €

Kurs 10618
Ort: VHS, Zeit: Sa., 13.06.15, 10-13.30 Uhr, min. 12 TN, Gebühr: 80 €



Gedächtnistraining

Gedächtnisspiele – Stärkung des Erinnerungsvermögens

In lockerer Runde das Gedächtnis trainieren, Erinnerungen auffrischen von der Kindheit bis ins Alter, Politik, Sport, Geographie, Fernsehen, Künstler, Autoren, Geschichte – die ganze Bandbreite!

Kurs 10701
Leitung: Uwe Söth, Ort: Seniorenwohnanlage am See, Stadttor 35, Fockbek, Zeit: Mi., 04.02.15, 15-16.15 Uhr, Termine: 15, Gebühr: 62 €



Persönlichkeitsbildung und -stärkung

Kurs 10702
Leitung: Cordelia Lehmann, Ort: VHS, Zeit: Do.05.02.15, 18-20 Uhr, Termine: 5, Gebühr: 60 €

Mut tut gut!



Ermutigung ist der Hebel zu mehr innerer Ruhe, Zufriedenheit und dem Mut, zu sich selbst zu stehen.

In diesem Kurs haben Sie u. a. die Gelegenheit, Ihre Stärken wahrzunehmen und auszubauen, Gestalter Ihres Lebens zu werden, Handwerkszeug für die Herausforderungen des Lebens an die Hand zu bekommen, die Zufriedenheit in allen Lebensbereichen zu erhöhen, Ihre Ziele zu definieren und Wege zu einem mutigen, selbst-bewussten und motivierten Leben kennenzulernen.

Kurs 10703
Leitung: Christina Gutzeit,Ort: VHS, Zeit: So., 10.05.15, 9-18.15 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 55 €

Positives Denken – der Schlüssel zu Erfolg, Leistung und Zufriedenheit

Der Schlüssel zu Gelassenheit, Erfolg, Zufriedenheit und Glück heißt positives Denken, denn Glück haben, heißt noch lange nicht, glücklich zu sein.

Positiv denkende Menschen stehen mit beiden Füßen fest im Leben und schaffen es durch eine konstruktive Lebenseinstellung, das Leben (meistens) zu genießen. Im Seminar wird mit folgenden Methoden gearbeitet: Erlebnisvortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen, Raum für Erfahrungsaustausch und lebhafte Diskussionen.

Inhalte: Lebe im Heute, Konstruktiver Umgang mit destruktiven Gefühlen, wie z.B. Ärger und Wut, Gelassenheit heißt der Schlüssel für Erfolg und Zufriedenheit, Positive Bilder – Kraft für das Unterbewusstsein

Kurs 10704
Leitung: Telse Grohs, Ort: VHS, Zeit: So, 08.02.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 75 €

Kreativitätstechniken: Gezielt Ideen finden und bearbeiten

Gute Ideen kommen nicht von ungefähr. Ohne Kreativität als Schlüsselkompetenz und Produktivfaktor entstehen keine Innovationen. Kreativitätstechniken als Handwerkszeug helfen gezielt, Ideen zu finden und planmäßig zu entwickeln. Sie lernen den Einsatz wichtiger Kreativitäts- und Ideenfindungstechniken kennen und anwenden.

Wohnen und Leben

Kurs 10056
Leitung: Monika Lüthje, Ort: VHS, Zeit: Do., 22.01.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Raum und Seele – ein Lebensthema

Vortrag

„Wie oben, so unten“: Was kann eine Feng Shui-Beratung in meinem Zuhause bewirken?

Rund ums Wohnen gibt es Informationen & kleine Tipps für dein Zuhause.



Entrümpeln – weg mit dem KrimsKrams!



Steht schon lange etwas in der Ecke und schaut Sie regelrecht an? Haben Sie beim Öffnen Ihres Schrankes das Gefühl hier ist alles so überladen? Zeit zum Entrümpeln?

Ist Ihnen nach Veränderungen und neuen Impulsen im Leben zu Mute? Ideen und Projekte umsetzen, die schon lange auf Ihrem persönlichen Plan stehen. Leicht und locker die innere Vitalität fühlen – wieder nach vorne schauen können…

In dieser Gesprächsrunde werden wir ausführlich über die Magie – den tieferen Sinn - des Entrümpelns sprechen und verschiedene Tipps dazu austauschen.

Kurs 10057
Leitung: Monika Lüthje, Ort: VHS, Zeit: Mo., 18.5.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Familienaufstellungen

Familien- und Systemaufstellungen

Jeder Mensch ist mit seinen Lebensgeschichten, aber auch mit seiner Herkunftsfamilie, seinen Verwandten und Ahnen verbunden. Daraus erwachsen Freud und Leid, Zuversicht und Verzweiflung, Beziehung oder Trennung. Jeder Mensch kann diese Verbindungen für seine Lebensgestaltung nutzen oder negative Verstrickungen beenden. Dabei können speziell Familien- und Systemaufstellungen weiterhelfen.

Beim Aufstellen eröffnen sich neue Sichtweisen und Lösungswege, wenn eigene Anliegen nach inneren Bildern und Vorstellungen mit stellvertretenden Rollenträgern gestaltet werden.

Themen können z.B. Beziehungsprobleme / familiäre Belastungen / Traumata aus der Kindheit / emotionale Verletzungen / Handicaps / körperliche Probleme sein. Aber auch berufliche, organisatorische oder andere Systemfragen können aufgestellt werden.

Seit 2006 finden im Rahmen der VHS in Büdelsdorf in der Regel jeden dritten oder vierten(!!) Dienstag im Monat Aufstellungen statt.

Die Abende sind offen für jede/n. Eine Voranmeldung ist erwünscht (Tel.: 0170-230 28 46), aber nicht Bedingung.

Ansonsten melden Sie sich direkt am Veranstaltungsabend an. Am Abend können ca. 4 Aufstellungen stattfinden. Ist der Bedarf größer, entscheidet das Losverfahren.

Kurs 10706
Leitung: Axel Preuschoff, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 17.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06.15, 18.30-22 Uhr, Termine: 5, Gebühr: 18 € je Abend (+ 10 € bei eigener Aufstellung pro Termin)

Supervision

Systemische Supervision / Coaching bei persönlichen oder beruflichen Anliegen

Wo Menschen mit Menschen zu tun haben, findet Kommunikation statt, entstehen Konflikte, können Belastungen auftreten. Das betrifft private Bereiche wie die eigene Familie und soziale, pädagogische oder andere Dienstleistungsfelder.

Hier kann Supervision als professionelle Beratungsmethode gefragt sein. Denn Supervision dient der Reflexion des zwischenmenschlichen Verhal-

Kurs 10707
Leitung der Supervision:Axel Preuschoff, Ort: VHS, Zeit: nach Absprache, Gebühr: auf Anfrage



tens im Kontext von Arbeits- oder auch Familiensystemen und trägt damit zur Qualitätsentwicklung bei – bezogen auf Beziehungen, Prozesse oder Verfahrensweisen.

Ziel eines Supervisionsprozesses (z.B. über 5 Sitzungen) ist es, Lösungswege zu finden, qualifizierte Ergebnisse zu erreichen und emotional tragbare Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Er ist kein Therapieersatz im klassischen Sinn.

Als Einzelperson, Paar, Eltern, Arbeitsteam oder Führungskraft können Sie in der VHS-Geschäftsstelle weitere Informationen zu diesem Angebot und den Kosten erhalten: 04331/2088-0



Natur und Umwelt

Nationalpark Wattenmeer

Kaum berührte Wildnis - im Wattenmeer gibt es sie noch. Wind und Wellen verändern noch heute jeden Tag die Sandbänke und Wasserläufe, ohne dass der Mensch hier steuert und regelt. Harald Förster, Geschäftsführer der Schutzstation Wattenmeer, wird Ihnen diese weltweit einzigartige Naturlandschaft an der Westküste Schleswig-Holsteins näherbringen. Von den Gezeiten, den Halligen, den Wattbewohnern bis zu den drohenden Gefahren für dieses Weltnaturerbe wird in einem Vortrag berichtet.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11501
Leitung:Harald Förster, Ort: VHS, Zeit: Fr., 20.03.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Kräuterwissen - (k)eine Hexerei



Unsere Zeit bringt viele neue Krankheiten mit sich und hohe Kosten bei der Heilung solcher Krankheiten und Beschwerden. Die Diskussionen um Nebenwirkungen moderner Medikamente verunsichern uns alle. Eine mögliche Alternative ist die Anwendung von Kräutern: Hier wird altes Wissen auf unsere heutige Zeit übersetzt. In diesem Workshop befassen wir uns mit Kräutern, die unsere Haut vor den Einwirkungen des Sommers schützen oder die entschlacken. Jede/r TN kann sich selbst etwas zubereiten: eine Salbe, Tinkturen, Öle.

Dazu gibt es Kräutertee und Kekse. Als besonderes Highlight werden Märchen von Zauberkräutern gelesen! Jede/r TN erhält zudem ein umfangreiches Manuskript zu den verwendeten Kräutern. TN-Beitrag für Kräuter etc.: 9,50 €.

Kurs 11502
Leitung: Susanne Mathissen, Ort: VHS, Zeit: Sa., 21.03.15, 10.00-14.00 Uhr, min. 10 TN, Gebühr: 15 € + 9,50 € Materialkosten an die Dozentin

Baumbegegnungen im Stadtpark – Wissenswertes und Gefühlvolles über Bäume

Welche Heilwirkungen hat die Eiche? Wieso raschelt die Pappel schon beim leisesten Windhauch mit ihren Blättern? Und was hat es mit dem geheimnisvollen Gleichgewichtssinn der Bäume auf sich?

Antworten auf diese und andere Fragen bekommt man nicht nur im Wald – auch im Rendsburger Stadtpark begegnet man einer großen Vielfalt an Bäumen. Kommen Sie ihnen bei diesem Naturerlebnis mit Kopf und Herz und allen Sinnen ein Stückchen näher.

Kurs 11503
Leitung:Nathalie Harrsen, Ort:Treffpunkt in der VHS, Zeit: Di, 05.05.15,17.00-18.30 Uhr, max. 12 TN, Termine: 1, Gebühr: 5 €





Diese Veranstaltung findet im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ vom 03. Mai bis zum 31. Mai 2015 statt.

Kurs 11504
Leitung:Nathalie Harrsen, Ort:Treffpunkt in der VHS, Zeit: Mi, 20.5.15,16:30-18:30Uhr, Nachbesprechung am Mi., 27.5.15, 16.30-ca.18.00 Uhr, max. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 10 €

Wilde Schönheiten: Kunstwerk Unkraut

Der gefürchtete Giersch – niemand möchte ihn in seinem Garten haben. Aber er hat wunderschön- filigrane Blüten. Und auch die abwehrbereiten Blätter der Brennnessel haben ihren optischen Reiz. Wenn Sie „Unkräuter“ einmal nicht als lästige Gewächse, sondern mit liebevollem Fotografenblick betrachten, kommen Sie ihrer oft unbeachteten Schönheit auf die Spur. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es hinaus in die Natur, um die Pflanzen direkt an ihrem Standort zu fotografieren.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera; falls vorhanden Makroobjektiv oder Nahlinse.

Das manuelle Einstellen von Blende und Zeit sollte bekannt sein (andernfalls bitte bei der Kursleiterin melden).

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats „Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ vom 03. Mai bis zum 31. Mai 2015 statt.

Kurs 11505
Leitung: Susanne Mathissen, Treffpunkt: VHS, Zeit: So., 31.05.14, 09.30-11.30 Uhr, min. 10 TN, Gebühr: 6 €

Kräuter-Kleinode am Kanal

Auch an ungewöhnlichen Orten finden wir Kräuter und andere Pflanzen, die für uns nützlich sind. Wir suchen und bestimmen, tauschen uns über die Nutzung als Heil- und Küchenkraut aus, genießen die interessante Umgebung und eine entspannte Zeit. Hunde an der Leine dürfen mit. Wer sammeln möchte, bringt sich ein scharfes Messer und einen Beutel mit. Wer Kräutertee trinken möchte, braucht eine Tasse oder einen Becher. Treffpunkt bei der VHS Rendsburg. Dort bilden wir Fahrgemeinschaften.Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist unbedingt erforderlich!

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats„Naturerlebnisder heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ vom 03. Mai bis zum 31. Mai 2015 statt.

Kurs 11506
Leitung:Norbert Voigt, Treffpunkt: Parkplatz Naturerlebnisraum Kolonistenhof, Bornbarg 11, 24791 Neu Duvenstedt, Zeit: So., 31.05.15, 15.30-17.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 3 € + 2 € Materialkosten an den Dozenten.

Nisthilfen für Wildbiene und Co.

Der Naturerlebnisraum Kolonistenhof bei Neu Duvenstedt lädt Familien und Kinder ab 6 Jahren ein zu einer Entdeckungstour rund um Wildbiene und Co. Gemeinsam erkunden die TeilnehmerInnen den Insektenpfad des Naturerlebnisraumes in den Hüttener Bergen.

Wo wohnen Wildbienen? Wie können wir Hummeln und anderen Wildbienen helfen? Sind Bienen nützlich? Können alle Bienen stechen? Diesen und anderen Fragen gehen die TeilnehmerInnen auf der zweistündigen Veranstaltung mit Becherlupe und wachen Sinnen auf den Grund.

Neben der Entdeckungstour runden der Bau einfacher Nisthilfen für Wildbienen und Praxistipps für einen bienenfreundlichen Garten die Veranstaltung ab.

Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung bei der VHS vorher an.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des landesweiten Aktionsmonats„Naturerlebnisder heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ vom 03. Mai bis zum 31. Mai 2015 statt.



Pilzlehrwanderung

Folgende Inhalte werden während der Wanderung behandelt:

- Allgemeiner Teil / Pilzeinführungen
- Verhalten in der Natur / richtige Ausrüstung für das Sammeln und späteres Zubereiten von Pilzen
- Bestimmung von Pilzen: Erkennen von Giftpilzen
- Kennenlernen von Bestimmungsmerkmalen (Aufbau, Formen, Farbe, Gerüche, Fleischverfärbung etc.) anhand von Frischpilzen und unterstützenden Kopien!
- Kennenlernen der häufigsten Speisepilze in der Region und Bekanntmachung der giftigen Doppelgänger
- Lebensweise der Pilze (saprophytisch,
- Mykorrhiza [Lebensgemeinschaft Pilz / Baum], parasitisch)
- Pilzvergiftungen: Wie kommt es dazu, und wie kann man sich schützen?
- echte Pilzvergiftungen / unechte Pilzvergiftungen
- Vorstellung von Fachliteratur, Ansprechpartner finden

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Kurs 11507
Leitung: Sönke Lettau, Treffpunkt: VHS Rendsburg, Paradeplatz 11, Zeit: Sa.,12.09.15, 8.45-12 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €

Kurs 11508
Leitung: Sönke Lettau, Treffpunkt: VHS Rendsburg, Paradeplatz 11, Zeit: Sa., 26.09.15, 8.45-12 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €

Einführung in die Tierkommunikation

Grundlagen der Tierkommunikation werden erarbeitet und erste Übungen nach Fotos gemacht. Bitte bringen Sie Folgendes mit:

Decke und Kissen, bequeme Kleidung, Block und Stift, Fotos von eigenen noch lebenden Tieren (nur das Tier selbst sollte auf dem Foto sein und in die Kamera schauen, am besten Portrait). Bei Fotos von Tieren, die Ihnen nicht gehören, bitte vorher Erlaubnis des Halters einholen. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 11509
Leitung: Sabine Stark, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Sa., 28.2.2015, 10.00-17.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1 , Gebühr: 30 €



Länderkunde

Japans Gärten und Parks

Ein farbenfroher Vortrag über Azaleen und Lotusblüten, Steinlaternen, Teehäuser und vieles mehr in Japans Gärten.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11101
Leitung: Ute-Bärbel Hahne, Ort: VHS, Zeit: Fr., 09.01.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Polen und Litauen - 1400 km mit dem Fahrrad von Frankfurt/Oder nach Klaipeda

Der Weg ist das Ziel? Nach 50 km Gegenwindfahrt durch die Weiten Litauens fragt man sich schon, ob das Ziel nicht schöner ist, nach 30 km Regenfahrt durch Polen ist man sich sogar sicher, dass nur das Ziel zählt. Bei Sonnenschein auf der Kurischen Nehrung aber, da ist tatsächlich der Weg das Ziel. Zwischen Frankfurt/Oder und Klaipeda liegen 1400 km. Wir werden nicht nur bekannte Orte wie Torun, Olsztyn und Nida sehen, sondern auch kleine, aber charmante Orte wie Bielewo, Reszel oder Goldap. Nicht

Kurs 11102
Leitung: Winfried Lühr-Tanck, Ort: VHS, Zeit: Fr., 23.01.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €



zuletzt treffen wir freundliche Menschen, die, sogar ohne eine gemeinsame Sprache zu finden, äußerst hilfsbereit sind.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11103
Leitung: André Pflanz, Ort: VHS, Zeit: Mi., 28.01.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Abenteuer Australien im Wohnmobil: „Outback, Riff und Regenwald“

Vortrag

Live-Reisebericht in Bildern.

Nach einem Aufenthalt in Sydney führt unsere Reise von Brisbane, der Hauptstadt des Bundesstaates Queensland, entlang der pazifischen Korallenküste, aber auch durch Outback und Regenwald bis ins tropische Cairns. Sie erleben das dichte Grün des tropischen Dschungels, das leuchtende Blau des Great Barrier Reefs und das tiefe Rot der Erde im Hinterland. Fantastische Landschaften, wundersame Tiere, paradiesische Inseln und abenteuerliches Outback - Australien gilt als Urlaubstraum schlechthin, und die Fotos werden Sie begeistern!

Außerdem erwarten Sie Impressionen von Australiens Rotem Zentrum. Der Vortrag wird live gehalten von André Pflanz aus Husby bei Flensburg, der schon etliche Male mit seinen Reisevorträgen bei uns zu Gast war.

Kurs 11104
Leitung: Dr. Klaus Nernheim,
Ort: VHS, Zeit: Fr., 06.02,15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Auf Flusskreuzfahrt 5.000 km quer durch Osteuropa

Von Kiew auf dem Dnjepr stromabwärts durch die Ukraine zur Krim und die Donau flussaufwärts durch die Balkanländer bis Passau. Begleiten Sie uns an diesem Nachmittag bei einem wunderschönen Vortrag über die Flusskreuzfahrt durch Osteuropa.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs derVHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11105
Leitung: Sabiene Rohlwink/ Rainer Kerscheck,
Ort: VHS, Zeit: Mi, 18.02.15, 19.30 Uhr, Gebühr: keine

Namibia – Zeit für mich!

Vortrag

Informationsabend über die 11-tägige Natur-, Wander- und Gesundheitsreise.

Entdecken Sie Namibia auf andere Weise als ein Pauschaltourist. Namibia hat viel zu bieten - wunderschöne Natur, endlose Weiten, interessante Menschen. Namibia einmal anders kennenlernen ist unser Anliegen: nicht als Pauschaltourist, sondern ganz individuell, mit dem Ziel, wieder mehr zu sich selber zu finden und nebenbei die wunderbare Landschaft in Ruhe zu genießen.In kleinen Gruppen von 6 bis 10 Personen wandern wir an 5 Tagen kleine Strecken durch die Weite des Landes (pro Tag höchstens 8 Kilometer hin und ca. 8 Kilometer wieder zurück). Abends bauen wir selbst die Zelte auf, kochen gemeinsam und genießen die Mahlzeiten rund ums Lagerfeuer. Weitere Programmpunkte sind Städtebesichtigungen, eine Bootstour auf dem Atlantik mit Delfinbeobachtung und vieles mehr.

Der Infoabend informiert Sie über das faszinierende Reiseland Namibia mit all seinen Facetten, und Sie erhalten detaillierte Informationen über das Reiseprogramm.





Kanada – Tundra und Taiga (Kurs 111007)

Weitere Informationen unter http://www.rohlwink-heilpraktiker.de/gesundheitsreisen/namibia

Auskunft und Anmeldung für diesen Vortrag bei der VHS Rendsburg, Tel. 04331 - 20 88-0. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Emirate und Oman – Wüsten, Berge und viel mehr



Der Lichtbildervortrag vermittelt Impressionen der beeindruckenden Wüsten- und Gebirgslandschaften der Emirate und des Oman. Er gibt einen Einblick in das Alltagsleben und die Geschichte der Omanis sowie die Überlebensstrategien in der Wüste, zu denen die Falknerei, die Nutzung von Kamelen und die Oasenwirtschaft gehören.

Darüber hinaus werden die sehr prächtig ausgestalteten Moscheen in Muscat und Abu Dhabi vorgestellt. Ein besonderer Blick wird auf den Aufbruch in die Moderne geworfen, v.a. die Stadtentwicklung in Abu Dhabi und Dubai mit ihren gigantischen Gebäuden und ein Ausblick auf die wirtschaftliche Zukunft gegeben. Die Kursleiterin spendet ihr Vortragshonorar der Sprachförderung von Flüchtlingen an der VHS Rendsburg.

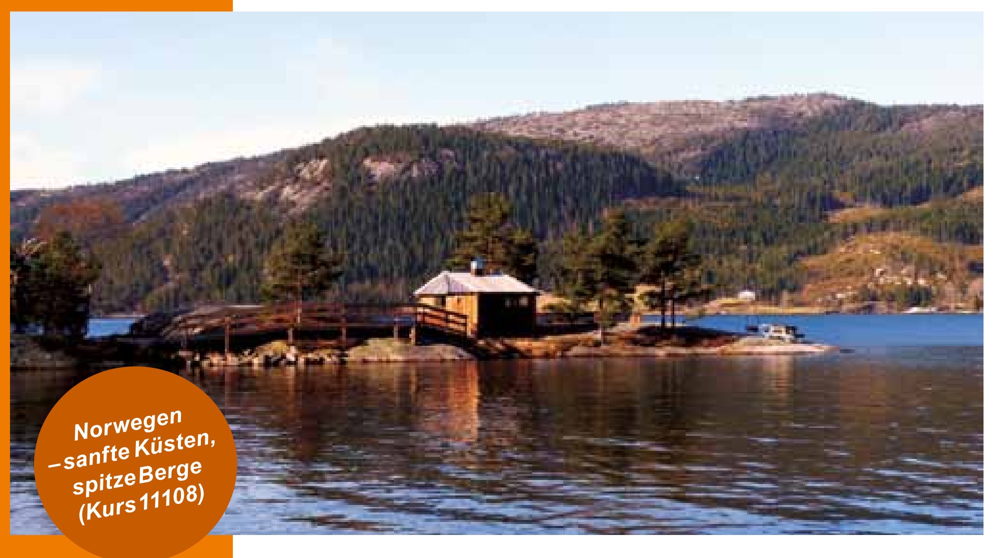
Kurs 11106
Leitung: Ulrike Taege, Ort: VHS, Zeit: Mi., 18.03.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Kanada – Tundra und Taiga in ihren nordöstlichen Zipfeln

Wer hat sie nicht schon einmal gehört, diese nach Abenteuer klingenden Namen Neufundland, Labrador oder Hudson Bay. Und genau hierhin führt uns der Dia-Vortrag. Beginnen wollen wir mit einer Rundfahrt auf der noch lieblichen Halbinsel Nova Scotia mit ihrem nördlichen Inselableger Cape Breton. Bald aber setzen wir über in das rauere, bevölkerungsärmere Neufundland. Von den wilden Küsten aus genießen wir die freie Sicht auf die

Kurs 11107
Litung: Wolf Leichsenring, Ort: VHS, Zeit: Fr., 17.04.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €





Eisbergallee. Nach einer weiteren Fährfahrt landen wir dann am nordöstlichen Provinzzwilling Labrador. 1.000 Meilen Schotterstraße durch die fast baumlose Tundra- und Taigalandschaft liegen vor uns. Nach einem kurzen Südschwenk Richtung Sankt-Lorenz-Strom wollen wir ein weiteres, quasi arktisches Ziel ansteuern, nämlich die Hudson Bay hoch oben im nördlichen Zipfel der Provinz Québec. Dort erleben wir den Zusammenprall von moderner, technisierter Zivilisation mit den Lebensgewohnheiten der Ureinwohner, den „Crees".

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11108
Leitung: Wolf Leichsenring, Ort: VHS, Zeit: Mi., 22.04.15, 19.30 Uhr, Gebühr: 6 €

NORWEGEN – sanfte Küsten, spitze Berge Eine Süd-Nord-Reise auf dem Land-, Wasser- und Luftweg



Es gibt viele Möglichkeiten, dieses bilderbuchhafte skandinavische Land zu erkunden. Dieses Mal wurden drei Möglichkeiten auf der mehrmonatigen Landesdurchquerung gewählt. Der Diavortrag widmet sich zunächst SÜDNORWEGEN, der sogenannten „skandinavischen Adria", wohin das Wohnmobil auf dem Landweg gelangt ist. Auf verschneiten Straßen geht es später weiter in nördlicher Richtung bis zum Sognefjord, über Fjelle und entlang bezaubernder Fjordstraßen.Einen Perspektivwechsel bietet die Schiffsreise mit einem Postschiff der Hurtigruten von der Stadt Bergen bis zur nördlichen Endstation Kirkenes dicht an der Grenze zu Russland. Der Blick auf Norwegen, vom Fjord oder auch offenem Meer aus, gestaltet sich sehr unterschiedlich im Vergleich zur Straßenoptik.

Das Beste kommt natürlich immer zum Schluss: Von Tromsö aus steuert das Flugzeug schließlich Spitzbergen an, diese arktische Inselgruppe mit





Kaukasische Impressionen (Kurs 11109)

Dauerfrost. Verschiedene Exkursionen führen uns in die Gletscherwelt des gigantischen Isfjorden sowie zu (ehemaligen) russischen Siedlungen inmitten unwegsamer Gebirge. Ausgangspunkt ist dabei Spitzbergens Hauptstadt Longyearbyen.

Kaukasische Impressionen

Unterwegs im wunderbaren Georgien

Georgien steht für Vielfalt: Hier treffen 3000 Jahre alte Kultur und die Errungenschaften der Moderne aufeinander, verschiedenste Volksgruppen leben Seite an Seite und in den archaischen Dörfern Svanetiens findet man Wehrtürme, Ochsenkarren und uralte Kapellen. Vieles ist noch unerschlossen und ungeregelt, aber dadurch ergeben sich überall Möglichkeiten, auf Entdeckungsreise zu gehen und Kleinode zu ergründen.

Vor allem aber steht Georgien für Gastfreundlichkeit. Es ist einzigartig, mit welch offenen Armen die Georgier ihre Gäste empfangen. Nicht selten bekommt man von Einheimischen auf der Straße Weintrauben oder Esskastanien geschenkt. Und Georgien ist das Land der kulinarischen Genüsse: Ob es sich um das ungesäuerte Fladenbrot Lavash, das aus den Blüten der Pimpernuss erstellte Jonjoli, das überbackene Käsebrot Chatschapuri oder um den nach uralten Methoden produzierten kachetischen Wein handelt – alles schmeckt besonders und richtig gut.

Die Natur in Georgien ist vielfältig und bietet jenseits des Massentourismus hervorragende Wander- und Erholungsmöglichkeiten. Der Fotograf und Wanderer Heiko Klotz hat zusammen mit seiner Frau dieses faszinierende Land zu Fuß, per Marschrutka, einer Art Sammeltaxi, und mit einem Allradauto auf eigene Faust und auch mit ortskundigen Begleitern erforscht. In diesem multimedialen Bildervortrag werden Fotos einer teilweise recht abenteuerlichen Reise durch ein westlichen Touristen fast unbekanntes Land gezeigt.

Kurs 11109
Leitung: Heiko Klotz,
Ort: VHS, Zeit:
Mi., 29.4.15, 19.30
Uhr, Gebühr: 8 €

Marokko –Medina, Minztee und Meer

Vortrag

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen Überblick über die geplante Studienreise nach Marokko vom 17.10.-29.10.2015. Dabei werden alle Höhepunkte der Reise vorgestellt.

As salam Aleikum… Mit diesem arabischen Gruß heißen wir Sie herzlich willkommen auf unserer Erlebnisreise per Digitalbild nach Marokko. Erwachen Sie in einem Märchen aus 1001 Nacht. Reisen Sie visuell entlang der bunten Souks von Rabat, Meknes und Fes, erleben Sie die Schlangenbeschwörer auf dem Jemaael Fna Platz in Marrakesch, überqueren Sie das Atlasgebirge, fahren Sie durch fruchtbare Täler und über verschlungene Straßen von Fischerdörfern zu relaxten Stränden und weiter zu den Kamelen und der Wüste.

Die Studienreise wird begleitet von der stellvertretenden VHS-Leitung, Frau Gabriele Schuchardt.

Vor Beginn der Reise gibt es einen exklusiven Vorbereitungsabend mit marokkanischen Spezialitäten und Taijine.

Buchungsunterlagen für die Reise fordern Sie bitte an bei: DESIGNER TOURS, Tel 04642-2089, oder info@designer-tours.de, oder ab 01.01.2015 zum Download: www.designer-tours.de

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: DESIGNER TOURS, Wassermühlenstr. 34, 24376 Kappeln,

Kurs 11110
Leitung: Sumeet Sehgal, Ort: VHS, Zeit: Di., 5.5.2015, 19.00 Uhr, Termine : 1, Gebühr: keine

Kampanien- Eine Reise nach Neapel, zum Vesuv, Pompeji, Capri und Amalfi

Lassen Sie sich begeistern von wunderschönen Landschaftsbildern.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11111
Leitung:Ute-Bärbel Hahne, Ort: VHS, Zeit: Fr., 08.05.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Venedig, die einzigartige Stadt - Teil 2

Bei unserem zweiten Besuch in Venedig werden Sie zu jenen Plätzen, Bauten, Kanälen, Stadtteilen mit ihrer überwältigenden Vielfalt geführt, die Sie – wie auch die einmaligen Inseln in der Umgebung – nur bei einem Aufenthalt von vielen Tagen besuchen, erleben und bestaunen können. Am Ende steht für viele die Frage: Wie lange wird für nachfolgende Generationen dieses einzigartige Reiseziel bestehen bleiben? Die Probleme sind vielfältig und tiefgreifend, ebenso die Lösungen. In beide erhalten Sie Einblicke.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs der VHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11112
Leitung: Prof. Dr. Dieter Bährens, Ort: VHS, Zeit: Fr., 05.06.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Auf Flusskreuzfahrt quer durch Mitteleuropa

Ich nehme Sie mit auf eine Kreuzfahrt über Kiel, den Nord-Ostsee-Kanal, die Elbe und Moldau aufwärts bis Prag. Ein Erlebnis pur!

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs derVHS für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 11113
Leitung: Dr. Klaus Nernheim, Ort: VHS, Zeit: Fr., 19.06.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Kurs 40309
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 10.08.15-14.08.15, 17-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 75 €

Skandinavische Sprachen (eine Einführung)



In diesem Workshop werden wir uns den Skandinavischen Sprachen annähern und dabei neben den großen Lehrsprachen Dänisch, Schwedisch und Norwegisch auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Isländisch, Färingisch und Grönländisch-Dänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.

Tagesfahrten und Studienreisen



Kurs 11114
Reisebegleitung: Sumeet Sehgal und Gabriele Schuchardt, Zeit:So.-Fr., 08.03.- 20.03.15, Gebühr: 1.899 € p.P. im DZ

Studienreise nach Nordindien: „Incredible India“

mit VHS-Begleitung durch Frau Gabriele Schuchardt
Reisezeitraum: 08.-20.03.2015
Route: Delhi >Mandawa>Bikaner> Jodhpur > Udaipur > Jaipur > Agra

Im Westen Indiens liegt Rajasthan - ein Land, das in der Vergangenheit eine ganz eigene Geschichte erlebt hat. Noch heute ziehen Sänger von Dorf zu Dorf und halten die alte Geschichte lebendig. Die Bevölkerung trägt die farbenprächtigsten Kostüme ganz Indiens. Die Männer schmücken sich mit Turban und Schnurrbart, die Frauen mit phantastischem Silberschmuck.

In Rajasthan gibt es die meisten Feste des Landes, die besten Musiker stammen von hier und die Paläste sind weltberühmt. Sollte man eine Übersetzung für das Wort Rajasthan finden müssen, würde man es „Land der Könige“ nennen.



Bei dieser Reise durch die Provinzen Rajasthans sind Sie persönliche Gäs-te der Maharajas und residieren u.a. in den sogenannten Heritage Hotels, ehemalige Maharajapaläste und Händler-Havelis, die nun in charmante Hotels umgewandelt wurden.

Sie lernen so nicht nur das herrschaftliche Leben vergangener Zeiten kennen, sondern erkunden zusammen mit Studienreiseleiter und VHS-Dozent Sumeet Sehgaleine Welt wie aus „Tausend und einer Nacht".

Begleitet wird die Reise, die exklusiv über die VHS Rendsburg angeboten wird, von VHS-Mitarbeiterin Gabriele Schuchardt.

Höhepunkte der Reise:

- sagenumwobenes Taj Mahal
- Kochdemonstration bei einer Familie in Udaipur
- Galaabend im Diggi Royal Palace mit Feuerwerk und Folklore
- Dorfalltag in Rajasthan mit Besuch des Stammes der Marwari
- Übernachtung in einem Maharaja-Palast in Alsisar

Exklusiver Vorbereitungsabend mit Diashow und indischen Kostproben Reisepreis pro Person im DZ inkl. LUFTHANSA-Flug: 1.899 € , Einzelzimmerzuschlag: 299 €

Buchungsunterlagen fordern Sie bitte an bei: DESIGNER TOURS, Tel.: 04642-2089 oder info@designer-tours.de oder zum Download www.designer-tours.de

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: DESIGNER TOURS, Wassermühlenstr. 34, 24376 Kappeln,

Bier und Rum

Besichtigung der Flensburger Brauerei und Rumhaus Johannsen

Wer kennt nicht die Flasche mit dem Bügelverschluss und dem bekannten Plopp beim Öffnen? Wer trinkt nicht im Winter gerne einmal ein wärmendes Heißgetränk mit Rum? Heute wollen wir uns angucken, wie das Getränk in die Flasche kommt und wie und wo die alkoholische Zutat für das Heißgetränk entsteht.

Unser erstes Ziel ist die Flensburger Brauerei. Hier werden wir zu einer Führung erwartet. Wir erfahren nicht nur, wie das bekannte „Flens" in die Flasche kommt, sondern wir sehen auch die Produktion des umfangreichen Sortiments der nichtalkoholischen Getränke.

Nach einem ausführlichen Rundgang durch Produktion und Lager stärken wir uns in der Brauerei mit einem kräftigen Imbiss und einem Kaltgetränk nach Wunsch.

Anschließend fahren wir mit dem Bus zum Rumhaus Johannsen. Es ist das letzte produzierende Rumhaus in Flensburg. Auch hier nehmen wir an einer Führung und einer Verkostung teil.

Da es im Rumhaus sehr beengt ist, teilen wir unsere große Gruppe, sodass während der Führung jeweils eine Hälfte der Gruppe Zeit zur freien Verfügung hat.

Gegen 17.15 Uhr treffen wir wieder in Rendsburg ein.

Kurs 11115

Reisebegleitung: Christine Söffge, Termin: Di., 31.03.15, Treffpunkt: Stadttheater Rendsburg, Abfahrt: 8.30 Uhr, Rückkehr: ca. 17.15 Uhr, Gebühr:32 € (inkl. Busfahrt, Führungen, Imbiss)



Unsere Studien- und Erlebnisreisen 2015

18.01.-30.01.2015	Geheimnisvolles Äthiopien
31.01.-19.02.2015	Traumreise Namibia, Botswana, Viktoria Fälle
12.02.-23.02.2015	Myanmar… ungeschliffener Diamant
08.03.-20.03.2015	Incredible India I
10.03.-29.03.2015	Costa Rica & Panama Kreuzfahrt
19.03.-31.03.2015	Incredible India II
02.04.-15.04.2015	Cuba II – Auf Ché's Spuren
22.04.-02.05.2015	Widerspruch Iran – Persiens Schätze
07.05.-16.05.2015	Andalusien – Flamenco der Sinne
09.05.-24.05.2015	Lebenstraum Transsibirische Eisenbahn
27.05.-04.06.2015	Polen – Busreise nach Masuren
11.06.-18.06.2015	Island- Halló og velkominn
22.06.-09.07.2015	Himalaya: Ladakh & Kashmir
29.08.-08.09.2015	Frankreich – Busreise Normandie & Bretagne
13.09.-26.09.2015	Naturparadies Galápagos-Inseln
17.09.-30.09.2015	Südafrika – die Welt in einem Land
17.09.-26.09.2015	Armenien – Tochter des Ararat
06.10.-18.10.2015	Best Of Northindia
17.10.-31.10.2015	Peru – Königreich der Sonne
18.10.-30.10.2015	Zu Gast bei den Maharajas
31.10.-11.11.2015	Nepal & Bhutan
14.11.-26.11.2015	Südindien



Volkshochschule
Rendsburger Ring e.V.

Volkshochschule Kappeln e.V.



Volkshochschule Kiel



Volkshochschule Flensburg



Volkshochschule Eckernförde



JETZT KATALOG ANFORDERN !
Kostenlos bestellen unter
Tel.: 0 46 42/20 89

www.designer-tours.de





Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Die Fahrt ist für Rollstuhl und Rollator nicht geeignet.

Airbus, Apfelblüte und Äpfel: eine Fahrt auf die südliche Seite der Elbe

Heute erleben wir einen langen, abwechslungsreichen Tag. Um 9.00 Uhr geht es los Richtung Elbtunnel nach Finkenwerder zum Airbus-Werk. Vielleicht ist schon einmal jemand mit einem Airbus geflogen. Heute wollen wir uns informieren, wie er entsteht und zusammengebaut wird.

Bevor die Führung beginnt, stärken wir uns alle mit einem kleinen Imbiss (Bockwurst und Kaffee). Anschließend bekommen wir in einer ausführlichen Führung Einblicke in die Produktion. Voller neuer Eindrücke fahren wir durch die blühenden Bäume des „Alten Landes“ zu einem Apfelhof in Jork. Auch hier wird produziert, allerdings nichts Technisches, sondern für den Genuss. Wir fahren mit dem Obsthof-Express über das Gelände des Unternehmens und erfahren einiges über den Betrieb.

Anschließend stärken wir uns mit Kaffee und Kuchen.Voller neuer Eindrücke machen wir uns auf die Heimfahrt. Die Fahrt ist für Gehbehinderte nicht geeignet. Es besteht für alle Ausweispflicht bei Airbus.

Kurs 11116
Reisebegleitung: Christine Söffge,
Termin: Mo., 11.05.15,
Treffpunkt: Stadttheater Rendsburg,
Abfahrt: 9.00 Uhr,
Rückkehr: ca. 18.45 Uhr,
Gebühr: 69 €



Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47, Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Auf und an der Schlei

Ist die Schlei nun ein Fjord, eine Förde oder doch nur ein Arm der Ostsee? Auf jeden Fall ist es ein wunderschönes Gewässer in Schleswig-Holstein. Wir wollen heute die Schlei und ihre Umgebung genießen. In Schleswig besteigen wir das Schiff und fahren an Wiesen und kleinen Dörfern vorbei bis nach Ulsnis.

Der Bus bringt uns zum Café Krog, einem ehemaligen Bauernhaus in wunderschöner Lage. Im Café erwartet uns eine Kaffeetafel mit leckeren selbstgebackenen Kuchen. Bei trockenem Wetter können wir die Köstlichkeiten auf der wunderschönen Gartenterrasse mit Blick auf die Schlei genießen. Nachdem wir uns gestärkt haben, fahren wir nach Arnis, der kleinsten Stadt Deutschlands.

Kurs 11117
Reisebegleitung: Christine Söffge,
Termin: Mo., 08.06.15,
Treffpunkt: Stadttheater Rendsburg,
Abfahrt: 13.00 Uhr,
Rückkehr: ca. 18.00 Uhr,
Gebühr: 48 € (inkl. Busfahrt, Schifffahrt, Kaffeegedeck, Führung durch Arnis)





Die Stadt liegt auf einer Halbinsel in der Schlei und ist innerhalb einer guten halben Stunde besichtigt. Ein kleiner Spaziergang tut uns nach der Torte bestimmt gut. Anschließend geht es zurück nach Rendsburg.



Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47,
Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.



Kurs 11118
Reisebegleitung: SabieneRohlwink/ Rainer Kerscheck,Zeit: 19.09.-29.09.2015, Gebühr: 3955 €, Anmeldung zur Reise über:Meldorfer Reisebüro, Zingelstr. 16, 25704 Meldorf, Tel. 04832/9440

Namibia – Zeit für mich!

11-tägige Natur-, Wander- und Gesundheitsreise
Reisetermin: 19.09. – 29.09.2015

Namibia einmal anders kennenlernen ist unser Anliegen: nicht als Pauschaltourist, sondern ganz individuell, mit dem Ziel, wieder mehr zu sich selber zu finden und nebenbei die wunderbare Landschaft in Ruhe zu genießen.

Wir werden 5 Tage lang im Erongo-Gebirge und in der Namib in kleinen Gruppen mit 6 bis 10 Personen Teilstrecken wandern (pro Tag höchstens 8 Kilometer hin und ca. 8 Kilometer wieder zurück). Abends bauen wir selbst die Zelte auf, kochen gemeinsam und genießen die Mahlzeiten rund ums Lagerfeuer. Andere Teilstrecken werden wir mit dem Auto überbrücken und so die vielfältige Natur der Namib entdecken. Auch das begehrte Sightseeing wird nicht zu kurz kommen. Die Städte Swakopmund und Windhoek stehen dieses Mal auf dem Programm.

Von Walvis Bay starten wir zu einer Bootstour auf dem Atlantik mit Delfinbeobachtung. Begleitet werden Sie von Rainer Kerscheck, der Ranger

ist. Er wird die Vielfalt der Natur aufzeigen und über Land und Leute informieren. Sabiene Rohlwink ist Heilpraktikerin und wird für Körper, Geist und Seele zuständig sein. Mehr Informationen finden Sie unter http://www.rohlwink-heilpraktiker.de/gesundheitsreisen/namibia.

Preis: € 3.955,00 pro Person (11 Tage, 10 Nächte), inkl. Hin- und Rückflug und aller Leistungen wie im Reiseprogramm beschrieben.

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist das Meldorfer Reisebüro, Zingelstr. 16, 25704 Meldorf, Tel. 04832/9440.

Bitte beachten Sie auch unseren Vortragsabend in der VHS Rendsburg.

Studienreise: Marokko – Medina, Minztee und Meer

Kurs 11119
Reisebegleitung: Gabriele Schuchardt (VHS), Zeit: 17.10.-29.10.2015,
Gebühr: auf Anfrage

Reisezeitraum: 17.10.-29.10.2015, Begleitung durch Gariele Schuchardt, stellv. VHS-Leiterin

Route: Casablanca > Rabat > Meknes > Vollibilies > MoulayIdriss > Fes > Erfoud > Merzouga >Tineghir > Quarzazate>Marrakesch > Essaouria

Höhepunkte der Reise: Farbenprächtige Basare in Fes und Marrakesch, Straße der 1000 Kasbahs, Überquerung des mittleren und hohen Atlas, Wüstenübernachtung im Zelt bei Merzouga, Kochkurs im Riad Dar Zellige in Marrakesch, Strandentspannung am Atlantik in Essaouria

Exklusive VHS-Begleitung durch Gabriele Schuchardt und Vorbereitungsabend mit marokkanischen Spezialitäten und Taijine

Mindestteilnehmerzahl: 15 Personen, Reisepreis pro Person im DZ: auf Anfrage!

Infoabend mit Diavortrag: Di., 05.05.2015, um 19.00 Uhr an der VHS

Buchungsunterlagen fordern Sie bitte an bei: DESIGNER TOURS,
Tel 04642-2089 oder info@designer-tours.de oder ab 01.01.2015 zum Download: www.designer-tours.de

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts: DESIGNER TOURS, Wassermühlenstr. 34, 24376 Kappeln.

Die Reise findet in Kooperation mit den Volkshochschulen Flensburg, Ahrensburg, Kaltenkirchen, Heide, Kappeln, Schleswig, Eckernförde und Kiel statt

Besuch der Partnerstadt Rathenow und der Bundesgartenschau im Havelland

Kurs 11120
Reisebegleitung: Christine Söffge,
Termin: So.-Di., 21.- 23.06.15,
Reisepreis: ca. 204 €/ EZ Zuschlag 40 € (Teilnehmerzahl 40)
Abfahrt: 8.00 Uhr / Stadttheater Rendsburg
Ankunft in Rendsburg : 23.06.2015 / ca. 20.00 Uhr

Reiseverlauf: Nach der Ankunft in Brandenburg beziehen wir unsere Zimmer und unternehmen nach einer kleinen Ruhepause eine Stadtführung durch Brandenburg. Anschließend lassen wir bei einem gemütlichen Abendessen den Tag ausklingen.

Am nächsten Tag besuchen wir zwei Standorte der Bundesgartenschau, zuerst in Brandenburg, anschließend im Havelland. Auf beiden erhalten wir eine Führung.

Nach einem interessanten Tag bleibt abends noch Zeit, durch Brandenburg zu bummeln, bevor wir uns wieder zum Abendessen treffen.

Am dritten Tag besuchen wir Rathenow, die Partnerstadt Rendsburgs.





Nach einer Stadtführung empfängt uns Bürgermeister Seeger im Rathaus. Hier haben wir auch Gelegenheit, uns mit dem Seniorenrat der Stadt auszutauschen.

Nach einem anschließenden Imbiss geht es am Nachmittag wieder zurück nach Rendsburg.

- Der Reisepreis beinhaltet die Reise im Bus
- 2 Übernachtungen mit Frühstück im 4 Sterne-Hotel „Sorat Hotel Brandenburg“
- Eintritt und Führung für zwei BUGA-Standorte
- Abendessen
- 2 Stadtführungen

Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts ist die Graf Recke GmbH in Schacht-Audorf, Rudolf-Diesel-Straße 10, 24790 Schacht-Audorf.



Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47,
Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Die Reise kann ab sofort gebucht werden.Die Fahrt ist für Rollstuhlfahrer sowie Menschen mit Gehbehinderung nicht geeignet.



VHS on Tour mit Motorrad und Fahrrad



Kurs 11121

Tourenleiter: Jörgen Johannsen, Zeit: Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht fest., Abfahrt vom VHS -Gelände: Auf Anfrage Anmeldung: in der VHS-Geschäftsstelle, Tel.: 04331/2088-0, oder per Mail: vhs@vhs-rendsburg.de. Weitere Infos können Sie unter johannsen@vhs-rendsburg.de erfragen. Gebühr: Auf Anfrage

VHS on Tour!
Kurven und Schräglagen

Zügig auf einer gut ausgebauten, kurvenreichen Landstraße mit dem Motorrad unterwegs sein und das bei tollem Wetter.

Ich glaube, dieser Gedanke lässt unser Bikerherz höher schlagen, nicht wahr?

Das Kurvenfahren und die damit verbundene Schräglage ist wohl mit das Faszinierendste am Motorradfahren. Um das richtig zu können, braucht man keine Tausender und auch keine Temporaserei am objektiven oder gar nur subjektiven Limit.

Was man braucht, ist ein gut entwickelter Fahr- und Kurvenstil. Den kann man lernen und trainieren.

Die Anforderungen, die wir erfüllen müssen, um mit Sicherheitsreserven und Fahrspaß unser Motorrad zu genießen, sind folgende:

- Kurvenfahrt erzeugt Fliehkraft (Querbeschleunigung)-Querbeschleunigung macht Schräglage erforderlich.



- Schräglage wird begrenzt durch: Griffigkeit der Fahrbahn, Bodenfreiheit der Maschine, Reifen (Luftdruck, Profiltiefe, Gummimischung), Übungsstand des Bikers.
- Störungen durch Schreck, Fehleinschätzungen oder Hindernisse.

Um alles das zu erlernen, wollen wir zum Padborg Park (DK) oder zum Heidberg Ring.

Wir bekommen erfahrene Tutoren, die uns das alles beibringen.

Termine und Preise sind noch nicht bekannt; da die Plätze aber begrenzt sind, bitte direkt anmelden.

Fahrrad-Picknick-Tour für Frauen im Frühling.

Wer Lust auf Fahrradfahren hat, kann gerne daran teilnehmen.

Geplant ist auch ein gemeinsames Picknick. Die Fahrradtour ist offen für alle Nationalitäten. Wir laden deshalb unsere ausländischen Mitbürgerinnen gern dazu ein.

Bitte mitbringen: etwas Kuchen, Gebäck oder Salat für unser gemeinsames Picknick sowie Getränke ,Besteck und Teller

3 Tage vor Tourbeginn (Do. 21.05.15) meldet sich Frau Ilhan bei jeder Teilnehmerin, um den Termin wegen Wetterlage abzusagen oder zu bestätigen. Bei Absage für den 23.5.15 wird die Tour am 30.05.15 durchgeführt.

Bitte melden Sie sich zu dieser Veranstaltung an.

Kurs 11122
Fahrradtourbegleitung: Nebahat Ilhan, Treffpunkt: VHS, Zeit: Sa., 23.05.15 (oder Sa., 30.05.15), 13.00-17.00 Uhr, Gebühr: keine

Bundesfreiwilligendienst in der VHS Rendsburg

Die VHS Rendsburger Ring e.V. bietet interessierten jungen und älteren Menschen Einsatzmöglichkeiten im Bundesfreiwilligendienst.

Insgesamt 4 Stellen stehen im kaufmännischen und handwerklichen Bereich zur Verfügung. Im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes können Frauen und Männer für 12 bis 18 Monate in unserem Team mithelfen, jede Menge neue Erfahrungen sammeln und uns mit ihren Talenten und ihrem Engagement unterstützen.

Wir sind eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und betreuen jährlich 22 000 KursteilnehmerInnen.

Da ist wirklich viel zu tun. Wir bieten den Freiwilligen eine Mitarbeit in einem dynamischen Team und insbesondere den jungen Menschen die Möglichkeit, Berufserfahrung zu sammeln oder zu vertiefen.

Wer sich für den Bundesfreiwilligendienst in der VHS interessiert, meldet sich bitte in der Geschäftsstelle der VHS: 04331/2088-0 Ihre Ansprechpartnerin: Anja Knablowski



KULTUR

02

Übersicht Programmbereich 02 Kultur und Gestalten

- Kulturfrühstück
- Konzerte
- Kultur im Hinterhof
- Theaterveranstaltungen u -fahrten
- Opernseminar
- Schreiben, Spielen, Inszenieren
- Pantomime und Schauspieltraining
- Bridge, Spielpartnerbörse und Schach
- Lesungen und Literatur
- Kunst- und Kulturgeschichte
- Ausstellungen in der VHS Rendsburg
- Malen und Zeichnen
- Musikunterricht
- Tanzen
- Fotografieren
- Handwerkliches Gestalten



Kulturfrühstück

An jedem 1. Sonntag im Monat



lädt die VHS um 11.15 Uhr zum Kulturfrühstück in das Regionale Bürgerzentrum Büdelsdorf ein.

Auf dem Programm stehen kulturelle Veranstaltungen der verschiedensten Art, z.B. Lesungen, konzertante Aufführungen, Landeskundliches und Historisches. Im Anschluss findet das gemeinsame Frühstück statt. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl empfiehlt sich der **Kartenvorverkauf** in der VHS Geschäftsstelle Rendsburg und im Bürgerzentrum Büdelsdorf, **Tel. 04331-20880 und 208850.** Der Eintritt beträgt **12** €.

Semestereröffnung im Rahmen des Kulturfrühstücks

„RecycleBAR"

Kurs 20001
Leitung: B. Hagen-Bernhardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: So., 01.02.15, 11.15 Uhr,
Termine: 1,
Gebühr: 12 €



Beim Jedermanns-Theater ist es wie im richtigen Leben: Manches ist einfach zu schade zum Wegwerfen. Deshalb ist das 10jährige Theaterjubiläum ein wunderbarer Anlass, um einige der alten Kostbarkeiten aufzumöbeln und sie mit Neuem kombiniert ins Licht der Scheinwerfer zu rücken.

Und schließlich werden im richtigen Leben ja ebenfalls seit Menschengedenken die immer gleichen Themen in verschiedensten Variationen immer wieder verwertet. Am häufigsten recycelt werden dabei Themen wie die Liebe mit all ihren Facetten, die Politik und allzu Menschliches im täglichen Miteinander.

Wir garantieren: RecycleBAR als Ergebnis dieser theatralisch-musikalisch-kabarettistischen Wiederaufbereitung ist schadstoffarm, nachhaltig und (meistens) fair gehandelt.



Kurs 20002
Leitung:Sven Jesse,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: So., 01.03.15, 11.15 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €

„Moritaten & Küchenlieder“

Einblicke in die Welt der Verliebten, der Gauner und der Lebemänner.

Ein Querschnitt durch 5 Jahrhunderte deutschen Liedgutes.
Vom Binnenland bis an die Waterkant.

Das gutgläubige Frauenzimmer, der nichtsnutzige Schuster, der unglücklich verliebte Knecht, der ein oder andere Edelmann und auch der Gauner - sie alle sollen an diesem Vormittag Gehör bekommen.

Es werden Akkordeon, Gitarre, Concertina und Gesang zum Einsatz kommen.

Kurs 20003
Leitung: Roland Möhle, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: So., 12.04.15, 11.15 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €

„Ohrwürmer zum Mitsingen“...



...mit dem Neuwerker Kammerchor

Ob wir nun rote Lippen küssen, hoch auf dem gelben Wagen unterwegs sind, am Brunnen leise Servus sagen oder uns in ein Zimmerchen irgendwo verkriechen, immer sind Ohrwürmer dabei. Wir schwelgen in Schlagern, Musicalmelodien und Volksliedern - und wer es kennt, singt einfach mit!





„Mas que nada“ – „Mehr als nichts“

Eine musikalische Rundreise durch Lateinamerika

Für Freunde traditioneller Latino-Musik spielt die Gruppe Latin Link Guajira, Son Cubano, Bolero, Cumbia, Samba und Bossa Nova mit akustischen Gitarren, Perkussion, Akkordeon, Kontrabass und Gesang.

Ihr Repertoire haben die vier Laienmusiker auf Reisen nach Kuba und Brasilien zusammengetragen, gesungen wird spanisch und brasilianisch.

Die Moderation vermittelt profunde Informationen zum kulturellen Hintergrund der Musik.

Kurs 20004

Leitung: Olaf Grell, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: So., 03.05.15, 11.15 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €

„Morgensterniade“

Heiteres und Groteskes von Christian Morgenstern – Musik von Barock bis Christian Gayed

Die Morgensterniade ist das dritte lyrisch-musikalische Programm des Duo Fondamento. Hier stellen Anne und Christian Gayed heiteren und grotesken „Galgenliedern“ und weiteren Texten von Christian Morgenstern passende Musik für Cello & Bass an die Seite.



Der Dichter, der mit seinen Humoresken auch Dada stark beeinflusste, antwortete auf die Frage, was er mit seinen absurden Gedichten eigentlich bezweckt habe, dass sie „dem modernen Menschen eine gewisse Entspannung bringen“ und auch „die Phantasie auf einen höchst erwünschten Tummelplatz locken“ sollten.

Kurs 20005

Leitung: Anne & Christian Gayed, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: So., 07.06.15, 11.15 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €



Kurs 20006
Leitung: Meike Salzmann,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: So., 05.07.15, 11.15 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €

„Finnischer Tango und mehr aus Finnland“



Der Süden Südamerikas und der hohe Norden Europas - beide verbindet eine Leidenschaft: Das Wort „Tango“ bringt in Argentinien und Finnland eine ganze Menge Leute ins Schwärmen. Dabei sind die Ausprägungen dieser Musik, dieses Tanzes, dieses Lebensstils durchaus verschieden, geprägt durch Geographie und Klima, Mentalität und kulturelles Umfeld.

Der finnische Tango spiegelt das melancholische Volk und die einzigartige Natur in seinen Motiven wider. Jedes Jahr finden um die Mittsommerzeit Tangonächte und Tangogottesdienste statt. Ob im feinen Zwirn oder im Trainingsanzug - es wird getanzt, denn der Tango ist der Nationaltanz Finnlands. Ulrich Lehna (Klarinette) und Meike Salzmann (Konzertakkordeon) werden Ihnen diese gefühlvolle Musik und ihre Entstehungsgeschichte näher bringen.

Konzerte

Kurs 20007
Leitung: Hans Scheibner,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Sa., 17.01.15, 20 Uhr, Termine: 1, Einlass und Catering ab 19 Uhr, Karten: 18 €

Hans Scheibner - Auf ein Neues!

Wir renovieren wieder das Alte.

Was kommt da auf uns zu im neuen Jahr? Um das vorauszusagen, muss man wieder mal kein Hellseher sein. Uli Hoeness hat die Europäische

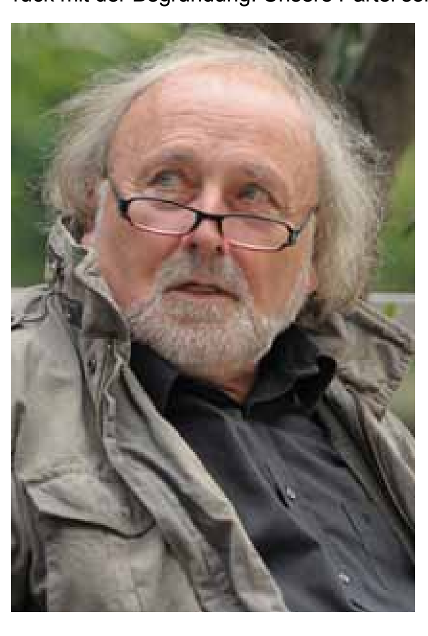
Fußball-Knastauswahl (mit Geldern von seinen Knast-Mafia-Kumpels) organisiert und die werden im Eröffnungsspiel die deutsche Nationalmannschaft schlagen.

Und im Übrigen: Alle falschen Versprechungen aus dem letzten Jahr werden sich im neuen als solche erweisen.

Die Kanzlerin spricht Ralf Stegner („Die Merkel muss weg!“) ihr Vertrauen aus – und schon ist Stegner weg. Putin wird Ansprüche auf die Insel Rügen anmelden (50% russisch sprechende Bevölkerung – noch in der Schule gelernt – Honecker wurde bekanntlich durch einen Putsch gestürzt). Alice Schwarzer muss alle Schwarzer-Gelder zurückzahlen, meldet Konkurs an und geht anschaffen.



Die Energiewende gelingt – sie wendet sich gegen alle Bürger mit märchenhaften Strompreiserhöhungen. Angela Merkel besteht den Ekeltest, sie muss mit Seehofer zusammen in die Badewanne. Andrea Nahles tritt zurück mit der Begründung: Unsere Partei soll schöner werden.



Die Kanzlerin unterschreibt das Gesetz zur Einführung der Pkw-Maut und erklärt, sie habe niemals gesagt: „Mit mir wird es keine Pkw-Maut geben“, sie habe gesagt: „Für mich wird es keine Pkw-Maut geben.“

Mit einem Wort: Alles wird neu und bleibt beim Alten!

Auf ein Neues! - das heißt bei Scheibner aber auch: Auf ein neues befreiendes Lachen und Schmunzeln über uns selbst und all die Absurditäten, die wir überstanden haben und die uns wieder erwarten.

Hans Scheibner führt uns ins Jahr 2015 nach dem Motto: Beginne das neue Jahr mit einem Lächeln - dann hast du`s hinter dir!

Kartenvorverkauf: VHS-Geschäftsstellen Rendsburg und Büdelsdorf, Ticket-Hotline: 04331/20880

Allotria Jazz Band – Dixieland und Swing aus München

VHS und Storyville Jazzclub Rendsburg proudly present:

Allotria, eine der renommiertesten Jazzbands Deutschlands mit stimmungsvollem, fröhlichen Traditional Jazz, dargeboten von sieben versierten Profi-Musikern, die Spaß an der Musik haben, stets zu einem Scherz aufgelegt und zu musikalischen Exkursionen bereit sind.

Weit war der Weg von der Hausband der Jazzkneipe „Allotria“ in der Münchner Türkenstraße zum international anerkannten Jazzorchester mit hochkarätigen

Solisten des Jahres 2015!

1969 holte der Wirt, Koch und Schlagzeuger des Jazzlokals den Trompeter Gerhard Vohwinkel, Gründungsmitglied der Old Merry Tale HH und später Spree City Stompers, aus Berlin an die Isar. Er sollte das musikalische Programm gestalten und eine Hausband aufbauen. In den folgenden 45 Jahren wechselten die Musiker, aus der Studentenband wurde eine Profibesetzung. Seit 1982 leitet Rainer Sander die Gruppe.

Kurs 20008
Leitung: Rainer Sander, Ort: VHS, Zeit: Sa., 07.03.15, 19 Uhr, Gebühr: 15 €, Karten im Vorverkauf 13 €, für Jugendliche unter 18 Jahren ist der Eintritt frei







Das aktuelle musikalische Konzept mit zwei Trompeten in der Frontline führt mit seinem unverwechselbaren Sound weit zurück in die 20er Jahre zum Orchester von King Oliver und erinnert mit kompakten Arrangements an Benny Goodman in den 30er Jahren. Jeder der sieben Musiker bringt seine eigenen Stilelemente ein - vom New Orleans-Style über Dixie bis Swing. Konzert- und Festivaltourneen durch Europa, Syrien, Jordanien, USA und Kanada, eine goldene Schallplatte sowie 17 LP- und CD-Produktionen kennzeichnen die musikalische Qualität der Band.

VVK: Musikmarkt RD, Altstadtpassage, Reisebüro Kampa, Bdf, Parkallee 10, VHS RD, Arsenalstr. 2-10, VHS Bdf, Am Markt 2.

Kurs 20009
Leitung: Ignatz Netzer und Thomas Scheytt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Sa., 25.4.15, 19 Uhr, Gebühr: 15 €, im Vorverkauf 12 €, für Jugendliche unter 18 Jahren ist der Eintritt frei.

Blues mit Ignatz Netzer und Thomas Scheytt

Das Duo aus Freiburg steht in der großen Tradition der Gitarren/Piano-Blues-Duos der 20er bis 40er Jahre. Kenner halten es für die authentischste und zugleich innovativste Formation des klassischen akustischen Blues diesseits des Atlantik. Netzer spielt seine Gitarre unplugged und überrascht mit erstaunlich schwarzer Emotionalität auch an der Mundharmonika und als Sänger. Thomas Scheytt, in Rendsburg wohl bekannt seit seinem mitreißenden Konzert mit der Boogie-Connection, ist als Boogie- und Bluespianist der Extraklasse bekannt. Beide agieren und ergänzen sich sehr einfühlsam. Ihre Blues-Balladen gehen zu Herzen.





Björn Ingelstam Band aus Schweden



Oldtime einmal anders: Vier talentierte junge Musiker der skandinavischen Jazzszene interpretieren mit viel Achtung und Hingabe die großen Meister des New Orleans-, Chicago- und New York-Style und begeistern damit immer mehr junge Leute für ihre zeitgemäße Form des klassischen Jazz. Bandleader Björn, geboren 1990, gründete seine Band 2005, studiert seit 2011 im Rahmen eines Louis-Armstrong-Stipendiums in New York und sammelt dort Eindrücke aus unterschiedlichsten Bereichen der Musik. Seine Virtuosität und seine swingende Spielweise machten ihn sehr schnell zu einem gefragten Gastmusiker in verschiedenen Formationen. Seine geradezu lyrischen Phrasen auf der Trompete zeugen von außerordentlicher Musikalität.

Kurs 20010
Leitung: Björn Ingelstam, Ort: VHS, Zeit: Fr., 19.6.15, 19 Uhr, Gebühr: 15 €, im Vorverkauf 12 €, für Jugendliche unter 18 Jahren ist der Eintritt frei.

Kultur im Hinterhof

Kultur im Hinterhof 2014

– eine Initiative der VHS Rendsburger Ring zur Attraktivitätssteigerung der Innenstadt Rendsburgs in Zusammenarbeit mit dem Schleswig-Holsteinischen Landestheater, unterstützt von der Sparkasse Mittelholstein.

Bereits seit sechs Jahren lädt die VHS einmal im Monat von Mai bis September zu musikalisch-literarischen Veranstaltungen in oftmals versteckt gelegenen Hinterhöfen der Altstadt und im Stadtteil Neuwerk zu musikalisch-literarischen Kleinkunstveranstaltungen verschiedenster Art ein. Absicht ist, zur Attraktivitätssteigerung der Innenstadt beizutragen, die Augen von Gästen und Einwohnern für vorhandene architektonische Besonderheiten zu öffnen und für mehr Miteinander von Kultur und Wirtschaft zu werben. Die Veranstaltungen werden in der Regel in enger Zusammenarbeit mit Geschäften, Betrieben und Vereinen jeweils samstags, Beginn 20 Uhr, durchgeführt. Die genauen Termine für die Hinterhofkonzerte werden unter www.vhs-rendsburg.de und in der örtlichen Presse veröffentlicht.

Das vollständige Programm und weitere Informationen gibt es auch ab Februar 2015 in der VHS-Geschäftsstelle, Tel. 04331-20880.





Musik und Unterhaltung am Nachmittag

Bevor es in die Sommerferien geht, begrüßen wir heute wieder Jürgen Greve. Er wird uns wie in den Vorjahren mit seinem Schifferklavier zum Zuhören und Mitsingen einladen und uns mit heiteren "Döntjes" zum Lachen bringen.

Eine Veranstaltung des Freizeittreffs für ältere Bürgerinnen und Bürger.

Kurs 10046
Leitung: Jürgen Greve, Ort: VHS, Zeit: Fr. 17.07.15, 14.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Theaterveranstaltungen und -fahrten

Ballett- und Opernfahrten nach Hamburg

Besucht werden von der VHS herausragende Aufführungen in der Hamburgischen Staatsoper.

Anmeldungen müssen schriftlich erfolgen, und Abmeldungen von diesen Fahrten können aus organisatorischen Gründen nur bis vier Wochen vor Aufführungstag berücksichtigt werden.

Für das Frühjahrssemester 2015 haben wir eine Ballett- und eine Opernfahrt für Sie ausgesucht. Während der Busfahrt von Rendsburg nach Hamburg gibt Selke Harten-Strehk eine ausführliche Einführung in die Veranstaltung.

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen.

"Das schlaue Füchslein"

Oper von Leos Janacek in der Inszenierung von Johannes Erth. Janaceks zauberhafte „Füchslein"-Musik ist klangmalerisch eingängig im Wald verortet, fühlt impressionistisch schillernd mit den Figuren von Mensch und Tier und wartet nicht selten mit liebevoll gestalteter Komik auf.

Kurs 20011
Leitung: Selke Harten-Strehk, Zeit: So., 25.01.15, Abfahrt 15.30 Uhr ab Paradeplatz, Bushaltestelle, Kosten für Karte, Bus, Einführung und Organisation: 85 €

"Shakespeare Dances"

Ballett von John Neumeier. Die ganze Welt ist Bühne. Ein Abend aus den Neumeier-Balletten „Wie es euch gefällt", „Hamlet" und „VIVALDI oder Was ihr wollt" zur Musik von Wolfgang Amadeus Mozart, Michael Tippett und Antonio Vivaldi.

Anmeldeschluss: 27.04.15

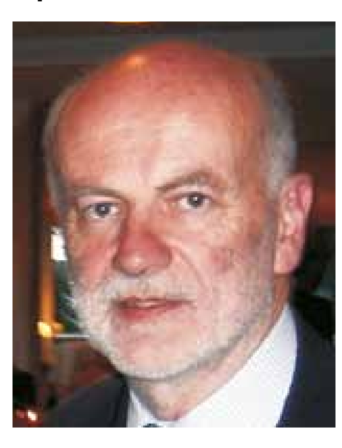
Kurs 20012
Leitung: Selke Harten-Strehk, Zeit: Do., 11.06.15, Abfahrt 15.30 Uhr ab Paradeplatz, Bushaltestelle, Kosten für Karte, Bus, Einführung und Organisation: 87 €
Weitere Informationen in der VHS-Geschäftsstelle: 04331/20880



Opernseminar

Opernseminar VII

Kurs 20013
Leitung: Reinhard Frank, Ort: VHS, Zeit: Mo., 09.02.15, 15-16.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 3, Gebühr: 25 €



Freud, Leid, Hoffnungen, Ängste, Liebe, Hass und Beziehungsprobleme faszinieren auf der großen Bühne. Aus vielen Opern erinnert man sich oft nur an eine typische Gesangsnummer, die sich ins Gedächtnis eingegraben hat. Wir verfolgen einzelne Charaktere auf ihrem Weg dahin. Es werden verschiedene Arten von Inszenierungen und Sichtweisen auf den Opernstoff betrachtet. Wir ergründen den Inhalt und nehmen im Detail wahr, wie Komponisten die Wirkung der Worte mit Musik unterstreichen und verstärken. In der siebten Staffel des Opernseminars stehen wieder menschliche Beziehungen im Mittelpunkt, diesmal „Carmen". Wir verfolgen den Wandel ihres und anderer Charaktere durch die Oper. Zusätzliche Kosten: bei Bedarf für Libretti.

Bei Bedarf kann das Seminar verlängert werden.



Schreiben, Spielen, Inszenieren

Schreibwerkstatt – spielerische Erkundungen in der Welt der Wörter

Kurs 20014
Leitung: Stefanie Viereck, Ort: VHS, Zeit: Sa., 21. und 28.03.15, 14.30-17.30 Uhr, min. 10 TN, Termie: 2, Gebühr: 36 €

Jeder von uns hat das Bedürfnis, Gesehenes, Erlebtes, Empfundenes mit anderen zu teilen. Jeder von uns ist ein Erzähler – die meisten wissen es nur nicht. Haben Sie Lust, den Erzähler in sich zu entdecken, ihm Wort und Stimme zu geben? Dann ist der Schritt zum Schreiben nicht mehr groß. Wir werden Sprachspiele und kleine Übungen veranstalten, uns Geschichten erzählen und Geschichten von anderen lesen, gemeinsam die Vielfalt der Sprache ergründen.



Pantomime und Schauspieltraining

Treffpunkt Pantomime - Theater ohne Worte

Kurs 20101
Leitung: Peter Feuser, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kleiner Saal, Zeit: Di., 10.02.15, 19.30-21.15 Uhr, Termine: 16, Gebühr: gebührenfrei

Wer macht mit? Gefragt sind unternehmungslustige Mitmenschen, die daran interessiert sind, in einer multikulturell zusammengesetzten Gruppe spielerisch Aussagen zu Themen unserer Zeit zu erarbeiten und pantomimisch, also ohne Worte, durch Körpersprache zu vermitteln: Expressives Theater! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wichtig ist die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen sowie Spaß an Improvisation, Spiel und Bewegung.





Kurs 20102
Leitung: Peter Feuser, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Großer Saal, Zeit: Sa., 18.4.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 12 €

„Standpunkte“ - Bilder aus unserem Alltag

Aufführung der Pantomimengruppe „Lautstark“



Heiter-Besinnliches, dargestellt von der Pantomimengruppe LAUTSTARK. Einblicke in die Arbeit der seit September 2010 bestehenden VHS-Theatergruppe, die sich aus Mitgliedern unterschiedlicher Kulturen zusammensetzt. In den selbst erarbeiteten Stücken geht es vor allem um grundlegende Fragen menschlichen Miteinanders – Nach-Denken erlaubt!

Kurs 20103
Leitung: Turid Müller, Ort: VHS, Großer Saal, Zeit: Sa./So.,14.3./15.3.15, 10-18 Uhr, min. 12 TN, Gebühr: 75 €

Die Bühne als Raum für Geschichten

Mit Spiel, Tanz, Austausch und Erleben machen wir uns auf die Reise. Hier ist Raum, Geschichten zu erzählen und Neues zu entdecken. Hier ist ein sicherer Raum für Freude, Utopien, Schmerz, Scham, Mut und Hoffnung - alles, was da ist. Hier ist ein leerer Raum - ihr seid herzlich eingeladen, ihn zu füllen.

Der Kurs gibt Anregungen zur spielerischen Entfaltung und bietet die Möglichkeit, sich auszuprobieren, auszutoben und Spiellust zu kultivieren. Durch Improvisationen, Übungen und Theater-Spiele werden grundlegende Bühnenfragen quasi nebenbei experimentell erforscht: Unterschiedliche Bereiche von Theater werden erkundet – Text und Untertext, Körpersprache, stimmlicher Ausdruck, Entwicklung von Szenen, Zusammenspiel, Status und vieles mehr. Verschiedene Ausdrucksformen werden vorgestellt: Geschichtenerzählen, szenisches Spiel und auf Wunsch auch tänzerische und musische Übungen. Theatersport, Schauspiel-Übungen und vieles mehr – ein Crossover. Das Programm lässt Freiraum für die TeilnehmerInnen, sich selbst einzubringen und eigene Interessengebiete zu beleuchten. Wer graue Theorie scheut, ist hier genau richtig: Vermittelt wird durch fachlich fundierte Praxis. Der Schwerpunkt liegt stets auf Tun und Sein: Die Spielfreude steht im Vordergrund!





Der Improvisationskurs ist ideal für alle, die

- sich einen Überblick über grundlegende Schauspiel- & Improvisationstechniken verschaffen wollen
- einfach mal drauflos spielen und Spaß haben wollen
- die sich ausprobieren möchten
- die die Bühne für sich erobern wollen
- ihre Spontaneität, Kreativität und Flexibilität fördern wollen
- in neue Rollen schlüpfen wollen
- mal aus sich heraus gehen wollen

Bridge Spelpartnerbörse und Schach

Bridge für Fortgeschrittene

Unterrichtet wird nach dem offiziellen Bitsystem des Deutschen Bridgeverbandes.

Kurs 20015
Leitung: Hilde Rüter, Ort: VHS, Zeit: Mi., 04.02.15, 15.30-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

GUT – Spielpartnerbörse



Sie suchen eine/n SpielpartnerIn oder eine Spielgruppe? Die GUT-Spielpartnerbörse lädt alle an Gesellschaftsspielen Interessierten ein, in lockerer Atmosphäre z.B. Skat, Doppelkopf, Bridge, Canasta, Schach oder Brettspiele zu spielen bzw. kennen zu lernen. Kommen Sie vorbei, bringen Sie Ihr Spiel mit.

Kurs 10027
Ansprechpartnerin: Martina Behrendt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 03.02.15, 16-18 Uhr, fortlaufend (außer in den Schulferien), Gebühr: ohne Gebühr

Schach als Turniersport

Für Anfänger, Fortgeschrittene u. Turnierspieler

Wir trainieren für Meisterschaften u. Mannschaftswettkämpfe jeden Donnerstag im Bürgerzentrum Büdelsdorf, Seminarraum II. Kinder trainieren ab 17 Uhr, Jugendliche ab 17.30 Uhr und Erwachsene ab 19.30 Uhr.



… für Kinder

Kurs 20016
Leitung: Jan Klügel, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 05.02.15, ab 17 Uhr

… für Jugendliche

Kurs 20017
Leitung: Jan Klügel, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 05.02.15, ab 17.30 Uhr

… für Erwachsene

Kurs 20018
Leitung: Manfred Plewka, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 05.02.15, ab 19.30 Uhr





Lesungen und Literatur

Kurs 20104
Leitung: Sandra Dünschede, Ort: VHS, Zeit: Do., 05.03.15. 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 9 €

Krimi-Lesung „Friesenschrei“ mit Sandra Dünschede



Wer sich gerne kleine Schauer über den Rücken jagen lässt, der ist am 05.03.2015 um 19:30 Uhr in der VHS Rendsburg herzlich willkommen.

Autorin Sandra Dünschede präsentiert ihren neuen Kriminalroman »Friesenschrei«, der achte Fall für Kommissar Dirk Thamsen und seine Freunde, in dem diesmal ein nordfriesischer Bademeister tot im Becken des örtlichen Freibads treibt. Dieser Abend verspricht norddeutsche Hochspannung – das sollten Sie auf keinen Fall verpassen!

Sandra Dünschede, geboren in Niebüll/ Nordfriesland, arbeitet als freie Autorin und lebt in Hamburg.

Kurs 20105
Leitung: Peter Feuser, Ort: Kate neben dem Schülper Kroog, Schmiedestr. 2, Schülp, Zeit: Do., 23.4.15, 19.30 Uhr, Termine 1, Gebühr: 8 €

Am Kamin gelesen: „Viceversa“ – Heiter-Verschrobenes von Christian Morgenstern



Morgenstern beherrscht, so Kurt Tucholsky, „die Kunst, Kompliziertes in fabelhafte Verse zu fassen.“ Wir lachen über den unbürgerlichen Bürger Palmström, seine Muhme Palma Kunkel und seinen Begleiter von Korf. „Im ächten Manne ist ein Kind versteckt: das will spielen.“ So lautet das Motto seiner „Galgenlieder“. Morgenstern erheitert und regt zum Hinter-die-Dinge-denken an; seine zeitlose Lyrik zeigt, dass Heiterkeit nicht oberflächlich sein muss.

Musik und Lesung: „Musiker über Musik“

Ob Bach, Mozart, Beethoven, Verdi oder andere: Alle Komponisten haben sich in Briefen und Notizen über ihre Werke sowie deren Entstehungsgeschichten geäußert und damit viel Aufschlussreiches zum Verständnis verraten. Chistian Gayed schlüpft in die Rolle der Komponisten und liest aus ihren Texten und Briefen. Passend dazu kann sich jeder mithilfe eingespielter Hörproben davon überzeugen, wie weit die Komponistenideen nachvollziehbar sind und sich mit eigenen Hörerfahrungen decken.

Kurs 20106
Leitung: Reinhard Frank, Lesung: Christian Gayed, Ort: BÜD, Zeit: Fr., 29.05.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr:10 €

Gesprächskreis Literatur

In diesem Semester wollen wir unser Lese-Angebot wieder etwas mischen. Neben jungen modernen Autoren werden auch Klassiker in neuer Übersetzung zur Auswahl gehören.

Wir beginnen mit

Modiano, Patrick: **„Im Cafe der verlorenen Jugend“**

Es folgen

Isherwood, Christopher: **„A Single Man“,**

Frayn, Michael: **„Willkommen auf Skios“**

London, Jack: **„König Alkohol“**

Die restlichen Titel werden im Laufe der Veranstaltungen genannt.
Wir treffen uns im Abstand von drei Wochen.

Kurs 20107
Leitung: Heide Hagemeister, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Di., 17.02., 10.03., 31.03., 21.04., 12.05., 02.06.15, 10-12 Uhr, min. 12 TN, Termine: 6, Gebühr: 40 €

Literaturkreis für Ältere

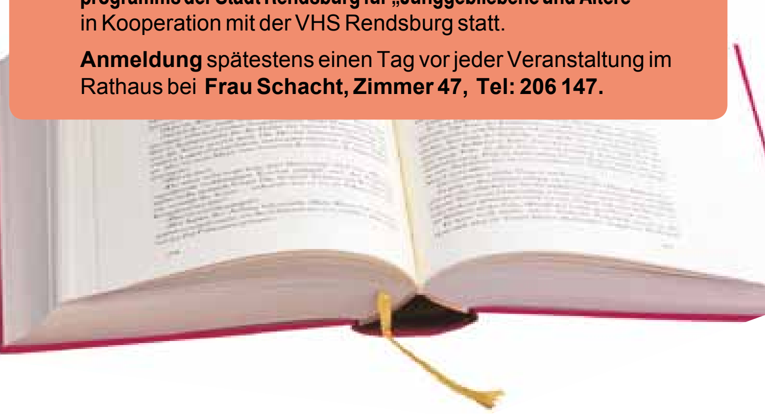
An jedem letzten Mittwoch im Monat trifft sich die Gesprächsrunde von **15 Uhr bis ca. 17 Uhr** in Raum 2 der VHS Rendsburg, Arsenalstr. 2-10

Wir freuen uns sehr über Ihre Teilnahme!

Weitere Informationen erhalten Sie über die Stadt Rendsburg.

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des **Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für „Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.

Anmeldung spätestens einen Tag vor jeder Veranstaltung im Rathaus bei **Frau Schacht, Zimmer 47, Tel: 206 147.**



Kurs 20108
Leitung: Heidrun Timm, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Mi., 28.01.15, 14.45-16.45 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 3 € (inkl. Kaffee und Gebäck)

Kurs 20109
Zeit: Mi., 25.03.15, 14.45-16.45 Uhr, (Rest wie Kurs 20108)

Kurs 20110
Zeit: Mi., 29.04.15, 14.45-16.45 Uhr, (Rest wie Kurs 20108)

Kurs 20111
Zeit: Mi., 27.05.15 14.45-16.45 Uhr, (Rest wie Kurs 20108)

Kurs 20112
Zeit: Mi., 24.06.15 14.45-16.45 Uhr, (Rest wie Kurs 20108)

Kurs 20113
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. A. Meier, Institut für Neuere Deutsche Literatur und Medien, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 11.03.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Johann Wolfgang Goethe: Faust I/II

Die beiden Teile des Faust sind zeitlebens Goethes „Hauptgeschäft" gewesen. Unbestreitbar entfaltet er darin seine volle Kunst als Dichter und macht es den Lesern bzw. Theaterbesuchern bewusst nicht leicht, die Übersicht zu bewahren und das Riesenwerk zu „verstehen". Dennoch lässt sich zeigen, dass hinter aller scheinbaren Schwierigkeit ein Grundgedanke steckt, der sich umso deutlicher erschließt, je unbelasteter man sich der poetischen Schönheit hingibt.- Der Vortrag erläutert Faust I/II anhand von Ausschnitten aus Peter Steins epochaler, weil vollständiger Inszenierung aus dem Jahre 2000. **In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.**

Kunst und Kulturgeschichte

Kurs 20301
Leitung: Dr. Hans Thomas Carstensen, Ort: VHS, Zeit: Mi., 25.03.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 8 €

„Ich fange an!" – Leben und Werk von Pablo Picasso

„Ich suche nicht, ich finde!" – dieser legendäre Ausspruch Pablo Picassos (1881 - 1973) demonstriert das Selbstverständnis und das Selbstbewusstsein des berühmtesten Künstlers der klassischen Moderne. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts revolutionierte er die Kunstwelt, indem er die Gegenständlichkeit in abstrakte Grundformen übersetzte. Seitdem gilt Picasso als die Verkörperung moderner Kunst. Doch am Ziel dieser Entwicklung angekommen, verblüffte er mit einem radikalen Wandel seiner Bildsprache.

Auch sein eigenes Leben inszenierte er als einen Prozess fortwährender Erneuerung. Wechselnde Beziehungen zu Frauen markieren Stationen seiner künstlerischen Entwicklung und haben dabei auch das Menschenbild seiner Kunst geprägt.

Eine weitere unerschöpfliche Quelle für sein Schaffen war die kunstgeschichtliche Tradition. Immer wieder hat er Werke alter Meister neu interpretiert. Und so ist dieser radikale Neuerer auch ein Traditionalist gewesen.

Dieses spannungsvolle Künstlerleben wird in dem Vortrag anschaulich vor Augen geführt.

Ausstellungen in der VHS Rendsburg

Kurs 20401
Leitung: Elke Zimmermann, Ort: VHS, Wandelgänge, Zeit: Die Ausstellung ist noch bis zum 31.01.15 zu besichtigen, Gebühr: keine

Fotoausstellung: Swatt-Witt is oog en Faarf

„Rendsburg zeigt Gesicht 2"

Gesichter einer Stadt werden in der neuen Fotoausstellung der Gruppe „Augenblicke" gezeigt.

Ansichten mit Durchblick oder kontraststarke Details legen Gegensätze vor und hinter den Kulissen Rendsburgs frei.

Die Hobbyfotografen Claudia Koll, Rolf-Dieter Kubillus, Sven Röschmann und Jochen David und die Fotografin Elke Zimmermann entwerfen ein buntes Kaleidoskop ihrer Stadt.



Aus unterschiedlichster Perspektive, brennweit oder grobkörnig, beweisen sie, welche Farbigkeit in ihren besonderen Schwarz-Weiß-Portraits stecken kann. Zwischen Hell und Dunkel, zwischen Tag und Nacht können Sie ein vielschichtiges Rendsburg entdecken. Lassen Sie sich überraschen!

„Pflanzen-Zauber“



Bäume, Blumen, Kräuter: Sie überraschen mit geringelten Formen, zartdurchscheinenden Blüten, grafischen Mustern oder leuchtenden Farben.

Aber viel zu oft gehen wir an diesen kleinen Wundern vorbei, ohne sie richtig wahrzunehmen.

Die Fotokünstlerin Nathalie Harrsen möchte mit ihren Bildern dazu einladen, einmal innezuhalten und im vermeintlich Bekannten Überraschendes zu entdecken: Pflanzenportraits von Farn, Vogelmiere oder Mohnblume, aber auch Fotos von Unterwasserpflanzen und Bäumen lenken den Blick auf die Schönheiten im Pflanzenreich.

Lassen Sie sich verzaubern!

Kurs 20402
Leitung: Nathalie Harrsen, Ort: VHS, Wandelgänge, Zeit: 09.02.–30.04.15, Eröffnung: Mo., 09.02.15, 15 Uhr, Gebühr: keine
Die Ausstellung ist bis zum 30.04.15 zu besichtigen.

„Traditionsunternehmen in Rendsburg und Umgebung“.

Einige dieser Unternehmen aus unterschiedlichen Bereichen der Industrie und des Handwerks sind von Frank Stammnitz portraitiert worden.

HDR steht für High Dynamic Range, Hochkontrastbilder. Gerade bei Motiven, in denen ein geringer Dynamikumfang im Bild vorherrscht, werden diese Aufnahmetechnik sowie deren Bearbeitung gerne angewandt.



Kurs 20403
Leitung: Frank Stammnitz, Ort: VHS, Wandelgänge, Zeit: 04.05.-14.08.15, Eröffnung: Mo., 04.05.15, 15 Uhr, Gebühr: keine
Die Ausstellung ist bis zum 14.08.15 zu besichtigen.



Eines der Ziele von Frank Stammnitz ist es, unentdeckte Blickwinkel der Industriefotografie dem Betrachter näherzubringen sowie Unternehmen, die für Rendsburg und Umgebung wichtig sind, hervorzuheben.

Kurs 20404
Leitung: Gruppe Augenblicke, Ort: VHS, Wandelgänge, Zeit: 28.08.–18.12.15, Eröffnung: Fr., 28.08.15, 11 Uhr, Gebühr: keine

„ Leben am Wasser“ Fotoausstellung der Gruppe „Augenblicke“

mit Bildern von Claudia Koll, Elke Zimmermann, Jochen David, Sven Röschmann u. Rolf-Dieter Kubillus.



Farbige Porträts Schleswig-Holsteins in Verbindung zum Wasser. Flüsse und Kanäle, die unser Land durchziehen, die Insel- und Halligwelt und Meere, die unsere Küsten umspülen. Ein Leben vom, auf und am Wasser.

Die Ausstellung ist bis zum 18.12.15 zu besichtigen.

Malen und Zeichnen

Kurs 20501
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Di., 10.02.15,14.00-15.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 60 €

Malen mit Aquarell, Acryl und anderen Materialien I

Dieser Kurs setzt das „kreative Malen“ fort und erweitert das Repertoire mit anderen Materialien. Er bietet eine kompakte Einführung in die Möglichkeiten der Mischtechniken. Farbige Skizze, Studie und die Kunst des Lavierens werden ebenfalls ausführlich behandelt.

Die Fähigkeit zur farbigen Darstellung wird durch die Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Gestaltungsmitteln und Malverfahren beträchtlich erweitert. Ausführliche Informationen, viele Anregungen und Tipps begleiten die Übungen an interessanten Motiven.

Bitte mitbringen: Malutensilien, Bleistifte und Buntstifte, soweit vorhanden. Weitere Materialien werden jeweils eingehend besprochen.





Malen mit Aquarell, Acryl und anderen Materialien II

Dieser Kurs setzt das „kreative Malen“ fort und erweitert das Repertoire mit anderen Materialien. Er bietet eine kompakte Einführung in die Möglichkeiten der Mischtechniken. Farbige Skizze, Studie und die Kunst des Lavierens werden ebenfalls ausführlich behandelt.

Die Fähigkeit zur farbigen Darstellung wird durch die Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Gestaltungsmitteln und Malverfahren beträchtlich erweitert. Ausführliche Informationen, viele Anregungen und Tipps begleiten die Übungen an interessanten Motiven.

Bitte mitbringen: Malutensilien, Bleistifte und Buntstifte, soweit vorhanden. Weitere Materialien werden jeweils eingehend besprochen.

Kurs 20502
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Di., 10.02.15,15.30-17.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 66 €

Malen mit Aquarell, Acryl und anderen Materialien III

Dieser Kurs setzt das „kreative Malen“ fort und erweitert das Repertoire mit anderen Materialien. Er bietet eine kompakte Einführung in die Möglichkeiten der Mischtechniken. Farbige Skizze, Studie und die Kunst des Lavierens werden ebenfalls ausführlich behandelt.

Die Fähigkeit zur farbigen Darstellung wird durch die Sicherheit im Umgang mit unterschiedlichen Gestaltungsmitteln und Malverfahren beträchtlich erweitert. Ausführliche Informationen, viele Anregungen und Tipps begleiten die Übungen an interessanten Motiven.

Bitte mitbringen: Malutensilien, Bleistifte und Buntstifte, soweit vorhanden. Weitere Materialien werden jeweils eingehend besprochen.

Kurs 20503
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Di., 12.05.15,15.30-17.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 66 €

Aquarellmalen

Transparenz und Leuchtkraft der Farben, Spontaneität und Lebendigkeit im Duktus verleihen dem Aquarell seinen besonderen Reiz. Wer sich mit dieser subtilen Maltechnik vertraut macht, erkennt bald ihre vielfältigen gestalterischen Möglichkeiten. Evtl. vorhandenes Material bitte mitbringen.

Kurs 20504
Leitung: Ute Neuhaus-Schröder, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Fr., 06.02.15, 09-10.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 60 €

Aquarellmalen für Fortgeschrittene

„Aquarellieren kann man nur durch Aquarellieren lernen!“ Neue Erkenntnisse im Umgang mit Papier, Pinsel, Farbe u. Wasser kann man nur durch fortwährendes Üben sammeln. Die unterschiedlichen reinen Aquarellmaltechniken bieten Themen, die wir gemeinsam erarbeiten. Anfänger sind willkommen!

Kurs 20505
Ansprechpartner: Peter Seidler, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 5 €

Malgruppe „Lichter Ocker“

Ölmalen für Fortgeschrittene zum Erfahrungsaustausch und freien Malen.

Kurs 20506
Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Do., 05.02.15, 15-17.30 Uhr, Termine: 16, Gebühr: keine

Kurs 20507
Leitung: Wilma Jensen, Ort: VHS, Zeit: Fr./Sa., 06./07.03.15, Fr. 18-21 Uhr, Sa. 10-17.45, min. 6 TN, Termine: 2, Gebühr: 90 €

Ölmalerei auf Leinwand für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Technik der Ölmalerei ist leicht zu erlernen, da die Farben immer wieder miteinander vermalbar sind. Ziel ist es, Ihnen die Haupttechniken zu vermitteln, wie Primamalerei, Untermalung und Spachteltechnik. Geübt wird nach Übungsmaterial, z.B. Landschaft, Stillleben und Blumen. Informationen über eine empfehlenswerte Grundausstattung an Ölfarben und eine Materialliste auf Anfrage unter Tel.: 04339/9997000 (Kursleiterin).

Bitte mitbringen: 3-4 Leinwände (Größe nach eigener Wahl), weiche Zeichenkohle, 1 Dose Fixativ, Japanspachtel-Set, Spitzspachtelset der Firma Reeves.

Kurs 20508
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Sa., 28.02.15, 10-15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 28 €

Auf den Spuren Leonardo da Vincis – Zeichnen mit Rötel, Kohle und Pastellen

Hier geht es um das Zeichnen mit Materialien, die eine lange Tradition vorweisen und die seit der Renaissance von den meisten Künstlern in bedeutenden Werken verwendet wurden. Das Seminar bietet eine kompetente Einführung in die Ausdrucksmöglichkeiten dieser Mittel im bildnerischen Bereich. Porträt, figürliche Darstellung, aber auch Landschaften liefern hier die Motive für Skizzen und ausführlichere Darstellungen.

Es macht einfach Freude, den Reiz einer Rötelzeichnung zu entdecken. **Bitte mitbringen:** Papier oder Karton mit nicht zu glatter Oberfläche (auch getönt), Rötel, Braunkreiden, Zeichenkohle und Pastelle (wie vorhanden).

Kurs 20509
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Sa., 09.05.15, 10-15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 28 €

Wasser, Wind und Wolken: Phänomene der Natur in Malerei und Zeichnung - Wochenendkurs

Es sind die Erscheinungen der natürlichen Umwelt, die uns immer wieder eindrucksvoll begegnen und auf unsere Stimmungen intensiv einwirken. So spielen sie in der bildlichen Darstellung in Zeichnung und Malerei entsprechend oft eine herausragende Rolle. Wie aber zeichnet oder malt man Wasser, ruhig oder stürmisch bewegt, Regen, die phantastischen Gebilde der Wolken oder gar den Wind?

Alle diese Fragen werden an diesem Wochenende ausführlich und mit vielen praktischen Beispielen so behandelt, dass Anfänger und Fortgeschrittene weniger Probleme mit derartigen Motiven haben und neue Möglichkeiten entdecken können. **Bitte mitbringen:** geeignetes Mal- oder Zeichenmaterial, wie vorhanden.

Kurs 20510
Leitung: Wilma Jensen, Ort: VHS, Zeit: Sa., 21.02.15, 10-17.45 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 46 €

Die Faszination des Pastells: Landschaft - Stillleben - Blumen für Anfänger und Fortgeschrittene

Pastellmalerei ist eine interessante, vielseitige Technik, die auf unterschiedlichen Papieren wirkungsvolle Resultate erzielt. Sie lernen, welche Techniken mit der Pastellkreide möglich sind und wie man sie wirkungsvoll einsetzen kann. Die Themen können sein: Stillleben, Blumen und Landschaft.



Bitte mitbringen: Pastellkreiden, Pastellpapier (farbig) von der Firma Canson „Mi-Teintes“ 160 g/m2, 1 Lineal (ca. 30cm), 1 Dose Fixativ und Lappen. Weitere Informationen bei der Kursleiterin, Tel.: 04339/9997000

Scribble und Skizze - Wochenendkurs

Hier geht es um die schnelle Zeichnung, die mit wenigen Linien das Wesentliche eines Motivs erfasst. Für alle, die zeichnerisch weiterkommen möchten, bildet die Fähigkeit, skizzenhaft und andeutend zu verfahren, eine unerlässliche Grundlage. Landschaft, Stadtszenen und die menschliche oder tierische Gestalt bieten für diesen Einstieg ein weites Feld und werden anschaulich in verschiedenen Verfahren vorgestellt. Bei geeigneter Witterung wird auch draußen skizziert.

Bitte mitbringen: Skizzenblock oder andere einfache Papiere, Bleistifte, Graphit, Zeichenkohle, Knetradiergummi.

Kurs 20511
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Sa., 06.06.15, 10-15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 28 €

Porträtzeichnen, Einführung - Wochenendkurs

Das menschliche Gesicht gehört mit all seinen Ausdrucksfähigkeiten zu den interessantesten Motiven in der Kunst. Wie aber lässt es sich zeichnerisch oder malerisch überzeugend darstellen? Dieses Wochenendseminar bietet eine kompetente Einführung in die notwendigen Grundlagen. Dazu gehören die Proportionen des Kopfes, des Gesichtsfeldes und die Besonderheiten des mimischen Ausdrucks. Auf die Art und Weise des Zeichnens oder der Malerei selbst wird dabei besonders eingegangen. Dazu gibt es viele anschauliche Beispiele, interessante Anregungen und praktische Tipps.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Malmaterial, wie vorhanden.

Kurs 20512
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Sa., 28.03.15, 10-15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 28 €

Malgruppe „Freies Malen“

Die ehemalige Aktmalgruppe aus dem Kurs um Larissa Strunowa-Lübke trifft sich weiter zum freien Malen. Wir malen mit verschiedenen Materialien und Techniken. Durch jahrelange Erfahrung aus dem Kurs sind wir in der Lage, uns gegenseitig in der bildnerischen Gestaltung weiterzuhelfen, zu lernen und weiterzuentwickeln.

Wir freuen uns auf neue Teilnehmer.

Kurs 20513
Ansprechpartner: Heidi Seppelt, Ort: VHS, Forum Süd, Zeit: Mi., 04.02.15, 19.30-21 Uhr, Termine: fortlaufend, Gebühr: 5 €

Semesterkurs „Zeichnen“

Der Semesterkurs ist ein Angebot an alle künstlerisch Interessierten, die sich intensiv und systematisch mit der zeichnerisch-bildlichen Darstellung und mit den Grundfragen der Kunst auseinandersetzen wollen. Er bietet eine umfassende Einführung und Fortbildung in den Gesamtbereich der Zeichnung mit allen gebräuchlichen Materialien und Methoden. Die zeichnerischen Verfahren werden in Beispielen anschaulich vorgeführt und intensiv geübt.

Zum praktischen Teil gehören: Kenntnisse der Materialien und ihre Anwendungs- und Wirkmöglichkeiten sowie die Arten der zeichnerischen Darstellung wie Skizze, Studie, autonome Zeichnung, der freie Umgang mit Motivvorgaben und abstrahierende Verfahren. Zum theoretischen Teil gehören: Die Arten der räumlichen Darstellung, Licht und Schatten, Spiegelungen,

Kurs 20514
Leitung: Karl-Heinz Morscheck, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Di., 10.02.15, 18-20.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 18, Gebühr: 162 €



Kompositionslehre, Fragen der Ästhetik und der bildlichen Wahrnehmung.

Ziel des Kurses ist es, alle Teilnehmer zu befähigen, jedes beliebige Motiv frei und mit unterschiedlichen Aspekten mit allen bekannten Materialien ins Bild zu setzen. Der Kurs bietet auch denen, die eine Mappe für Bewerbungen vorbereiten, eine hilfreiche Begleitung.

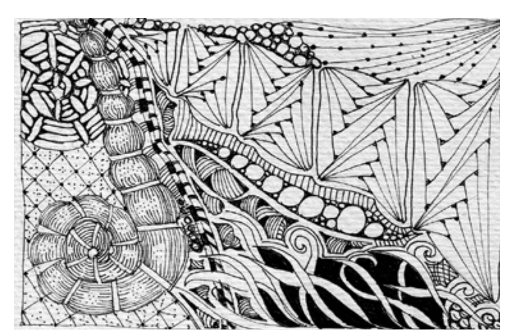
Bitte mitbringen: Zeichenmaterial, wie vorhanden.

Kurs 20515
Leitung: Susan J. Letham, Ort: VHS, Zeit: Sa./So.,14.02./15.02.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 60 €

Tangle Zeichnen – Wochenendworkshop



Tangle Zeichnungen bestehen aus vielen einfachen Linien, Kreisen und Punkten, die so aufgebaut sind, dass komplex wirkende Muster entstehen. Dabei ist Tangle Zeichnen wirklich ganz einfach zu erlernen und auch noch wunderbar entspannend. Im Workshop lernen Sie spielerisch, Strich für Strich die ersten Muster zu zeichnen. Diese können in kürzester Zeit zu erstaunlichen Zeichnungen zusammengefügt werden.



Notwendiges Material wird zur Verfügung gestellt.

Kurs 20516
Leitung: Wilma Jensen, Ort: VHS, Zeit: Sa., 25.04.15, 10-17.45 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 46 €

Kreatives Zeichnen mit Kohle für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel ist es, dass Sie lernen, die Techniken der Kohlezeichnungen schnell in eine interessante, effektvolle Zeichnung umzusetzen. Dieses wird an den Themen Stillleben, Blumen und Landschaften konkretisiert. Bitte mitbringen: 1 Skizzenblock, weiche Zeichenkohle, Knetgummi, 1 Dose Fixativ auf Alkoholbasis, 1 Tuch (zum Verwischen). Weitere Informationen bei der Kursleiterin, Tel.: 04339/9997000

Kurs 20517
Leitung: Annette Rothenbach, Ort: VHS, Forum Süd, Zeit: Sa., 13.06.15 und 27.06.15, 11-15 Uhr, max. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 41 €

Kreative Samstage – Skulpturen aus Pappmaché

Entwerfen Sie Ihre eigene Skulptur oder eine Nana à la Niki de Saint Phalle. Wir fertigen die Grundgerüste aus Hasendrahtgewebe, so sind Figuren bis 1 m Höhe locker möglich.

Bitte zum ersten Termin mitbringen: eine Idee, Arbeits- oder Gartenhandschuhe, Kittel, Lappen, alter Pinsel (Backpinselgröße), Zeitungen. Falls vorhanden: Kombizange, Blumendraht, Föhn. Zum zweiten Termin, falls vorhanden: Acryl- oder Abtönfarben, Klarlack. Materialkosten für Hasendraht und Farben werden im Kurs nach Ihrem tatsächlichen Verbrauch abgerechnet.



Musikunterricht

VHS-Chor 2015
„Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist! - Thank you for the music!“

Wir werden uns in diesem Semester mit Chorsätzen beschäftigen, die uns fröhlicher machen. Schwungvolle Lieder auf Englisch und Deutsch in tollen Chorbearbeitungen. Dieses Programm werden wir im Rahmen des Kulturfrühstücks in Büdelsdorf aufführen.

Kurs 20801
Leitung: Bei Drucklegung noch nicht bekannt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 26.03., 23.04., 30.04., 21.05., 28.05., 11.06., 25.06., 09.07., 16.07., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.15, immer 20-22 Uhr, min. 30 TN, Termine: 18, Gebühr: 90 € inkl. Notenmaterial

Chorfreizeit vom 06. - 08.3.15

Vom 06.-08. März begeben wir uns mit dem VHS-Chor auf eine Chorfahrt nach Eckernförde zum gemeinsamen Proben, um unsere Konzerte vorzubereiten.

Kurs 20802
Leitung: Bei Drucklegung noch nicht bekannt, Ort: Jugendherberge Eckernförde, Zeit: Fr.-So., 06.- 08.03.15, Gebühr: 90 € inkl. Jugendherberge und Mahlzeiten (ohne Anfahrtskosten + EZ- bzw. DZ-Zuschlag)

Konzertwochenende vom 02.10. - 04.10.15 mit einem Konzert in Büdelsdorf



Kurs 20803
Leitung: Bei Drucklegung noch nicht bekannt, Ort: Bürgerzentrum Büdelsdorf, Zeit: 02.-04.10.15, wird noch bekannt gegeben, Gebühr: keine



Kurs 20804
Leitung: Ingrid Miske, Ort: VHS, Zeit: Do. 12.02.15, 15 - 16.30 Uhr, wir treffen uns immer am 2. Donnerstag im Monat, Gebühr: 10 €

„Musik ist wie die Sonne“

In diesem Kurs möchten wir Senioren die Möglichkeit zum Singen geben. Wir treffen uns einmal im Monat, singen bekannte und auch mehrstimmige Lieder mit einer kleinen Instrumentalbesetzung. Wir freuen uns über viele neue interessierte Teilnehmer.

Kurs 20805
Leitung: Peter Timnik, Ort: Fockbek, Wohnanlage am See, Zeit: Di., 03.02.15, 17.30-18.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 20, Gebühr: 66,50 €

Sing ein Lied, wenn du mal traurig bist!

Vom Volkslied zum Schlager, vom Küchenlied zum Evergreen.

Kurs 20806
Leitung: Martin Schmitt, Ort: VHS, Zeit: Sa., 21.02., 07.03., 18.04., 09.05., 13.06., 18.07.15, 10-14 Uhr, Gebühr: 15 € pro Tag

Blockflötenorchester

Das Blockflötenorchester Schleswig-Holstein trifft sich jeden 3. Samstag im Monat in den Räumen der VHS und spielt Werke aus verschiedenen Epochen. Die Leitung hat Martin Schmitt (Heide); neue, erfahrene SpielerInnen sind willkommen, sollten jedoch möglichst Sopran- bis Bassblockflöte beherrschen, sehr willkommen sind SpielerInnen von Groß- und Subbassblockflöten! Kosten pro Vormittag: 15 €. Bitte immer Notenständer mitbringen! – Weitere Informationen über Tel: 0481-4214256.

Trommeln auf Djembé

Die Djembé ist ein Rhythmusinstrument, das ursprünglich aus Guinea/Westafrika kommt. Dort waren und sind es die „Griots“, die Musiker und Geschichtenerzähler vom Stamm der Malinke, die auch noch heute dieses Instrument fast täglich einsetzen, z. B. auf traditionellen Festen, zur Arbeit, als Tanzbegleitung und auch zur Nachrichtenübermittlung. Die Djembé hat sich inzwischen auch im europäischen Raum einen festen Platz in der Musik- und Rhythmusgestaltung geschaffen. Regelmäßiges Trommeln hat auf Körper und Psyche positive Auswirkungen.

Kurs 20807
Leitung: Christiane Gatys, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Fr. 06.02.15, 17-20.15 Uhr, max. 8 TN, Termin: 1, Gebühr: 17 €

Kurs 20808
Leitung: Christiane Gatys, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Fr., 06.03.15, 17-20.15 Uhr, min. 8 TN, Termin: 1, Gebühr: 17 €

Trommelworkshops



Zum Reinschnuppern und Kennenlernen des Instrumentes und/oder zum Auffrischen von schon bekannten Rhythmen und einfachen Grundlagen. Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 5 € Leihgebühr/Trommel.





Trommeln auf Djembé I (Anfängerkurs)

Zum Kennenlernen des Instrumentes, zum Fühlen und Erleben der Rhythmen. Zum Erlernen verschiedener Schlagtechniken und Grundlagen.

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 10 € Leihgebühr/Trommel/Kurs.

Kurs 20809
Leitung: Christiane Gatys, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Fr., 05.06.15, 17-20.15 Uhr, min. 8 TN, Termin: 1, Gebühr: 17 €

Kurs 20810
Leitung: Christiane Gatys, Ort: VHS, Zeit: Mo., 09.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 9, Gebühr: 70 €

Trommeln auf Djembé II

Intensivieren der vorhandenen Kenntnisse und Erlernen von weiteren Rhythmen. TeilnehmerInnen mit erweiterten Trommelkenntnissen sind herzlich willkommen.

Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 10 € Leihgebühr/Trommel/Kurs.

Kurs 20811
Leitung: Christiane Gatys, Ort: VHS, Zeit: Mo., 02.02.15,19.45-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 10, Gebühr: 78 €

Afrikanisches Trommeln auf Djembé III

Intensivieren der vorhandenen Kenntnisse und Erlernen von weiteren Rhythmen.Voraussetzung: Teilnahme am Fortgeschrittenenkurs II und/oder gute Trommelkenntnisse. Mitzubringen: Trommel (falls vorhanden). Instrumente können in begrenzter Zahl zur Verfügung gestellt werden. Zusatzkosten: 10 € Leihgebühr/Trommel/Kurs.

Kurs 20812
Leitung: Christiane Gatys, Ort: VHS, Zeit: Do., 05.02.15,18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 10, Gebühr: 78 €

Kurs 20813
Leitung: Guido Plüschke, Ort: VHS, Zeit: Sa., 30.05.15, 14.-17.30, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 50 €

Bodhrán irische Rahmen-trommel für Anfänger



Bodhrán, die irische Rahmentrommel, wird hauptsächlich mit Hilfe eines Sticks gespie-lt und kann bereits nach wenigen Stunden Übung mit ersten Erfolgen begeistern.

Ein Kurs für alle Anfänger, die Tipps bekommen und Spieltechniken erlernen möchten. Notenkenntnisse werden nicht benötigt. Nach kurzer Einführung steht die Vermittlung der Technik des Bodhrán-Spiels im Vordergrund. Das Zusammenspiel (Session) sowie Strukturen und Begleitmuster sind ebenfalls Schwerpunkte. Sie benötigen auch kein Instrument, denn alle Bodhráns werden kostenfrei zur Verfügung gestellt.

2008 gewann Guido Plüschke den 3. Platz bei den World Bodhrán Championships in Milltown/Kerry, Irland. Damit ist er der erste Nicht-Ire, der jemals in das Finale gekommen ist und eine Trophäe von der grünen Insel mitbrachte.

Kurs 20814
Leitung: Michael Bergmann, Ort: VHS, Zeit: Fr., 13.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 70 €

Grundkurs Gitarre: Zum ersten Song an einem Abend

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Anhand einfacher Songbeispiele und Übungen erlernen die Teilnehmer spielerisch grundlegende Akkorde und Spieltechniken, musiktheoretische Grundlagen und den Umgang mit Akkorddiagrammen und dem Noten-/Tabulatursystem für Gitarre.

Eine kursbegleitende Audio-CD kann beim Dozenten zum Preis von 10 € vorbestellt werden.

Zur Teilnahme ist ein eigenes Instrument erforderlich. Teilnehmer haben die Möglichkeit, nach Vorabsprache über den Dozenten preisgünstig ein optimal eingestelltes Instrument zu erwerben. Zusätzliche Kosten pro Teil-



nehmer: 6 € Umlagenpauschale für gedrucktes Unterrichtsmaterial (bei Kursbeginn an den Dozenten zu entrichten).

Auf Wunsch kann der Kurs als Aufbaukurs verlängert werden.

Lapsteel-/Slidegitarre für Einsteiger

Die Lapsteel- oder auch Hawaii-Gitarre hatte ihre erste Blütezeit bereits Anfang des vergangenen Jahrhunderts. Heute ist sie mit ihrem typischen Klang aus der modernen Rock-, Blues- und Folkmusik nicht mehr wegzudenken. Anders als übliche Gitarren wird sie auf den Knien aufliegend mit einem Steel-Bar-Slider gespielt. Typische bekannte Bauformen sind die Dobro-Resonator- und die Weissenborngitarre. Gerade Letztere erlebt zur Zeit eine Renaissance mit einer ständig wachsenden Fan-Gemeinde und einer sehr lebendigen Szene.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Gitarristen mit Vorkenntnissen, die sich diese besondere Spielweise erschließen möchten. An sechs Abenden á zwei Unterrichtseinheiten lernen Sie die Grundlagen des Slide-Gitarrenspiels kennen.

Zur Teilnahme sind ein eigenes Instrument (Lapsteel-Gitarre oder Weissenborn) und ein Metall-Slider erforderlich. Kursteilnehmer können vorab eine hochwertige Weissenborn-Gitarre mit Slider (Bediaz Music) zu vergünstigten Konditionen über den Kursleiter bestellen. Der Preis für ein Instrument inkl. Slider und Versand liegt bei 250,00 €. Bitte melden Sie sich bei Interesse rechtzeitig vor Kursbeginn unter 04874-85 141 02.

Alternativ können Sie auch eine bereits vorhandene Westerngitarre selbst durch Aufsetzen eines sogenannten „Nut Extenders“ auf den Sattel Ihrer Westerngitarre zur Lapsteel-Gitarre umrüsten und sich einen Steel Bar Slider im Fachhandel besorgen. Das entsprechende Equipment finden Sie u. a. im Musikmarkt Rendsburg.

Eine Pauschale für gedrucktes Unterrichtsmaterial i.H.v. 4 € ist bei Kursbeginn beim Kursleiter zu entrichten.

Kurs 20815
Leitung: Michael Bergmann, Ort: VHS, Zeit: Fr., 29.5.15, 18-19.30 Uhr, max. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 53 € + 4 € Unterrichtsmaterial an den Kursleiter

Intensiv Grundkurs I: „Tin Whistle“ für Einsteiger

Die „Tin Whistle“ (engl.: Blechflöte)ist eine beliebte und leicht zu erlernende Flöte mit beachtlichen musikalischen Möglichkeiten. Mit ihrem typischen Klang verkörpert sie die keltische Folkmusik wie kaum ein anderes Instrument. Sie ist sehr günstig in der Anschaffung und wurde daher früher in Irland auch „Pennywhistle“ genannt.

Kurs 20816
Leitung: Jann Carstensen, Ort: VHS, Zeit: Sa., 14.03.15, 14-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 46 €



In diesem Grundkurs I werden die ersten spieltechnischen Grundlagen für das Spiel der Tin Whistle vermittelt. Die Teilnehmer/Innen sollten möglichst eine eigene Flöte in der Grundstimmung D mitbringen. Notenkenntnisse sind für diesen Kurs nicht unbedingt erforderlich.

Bei rechtzeitiger Anmeldung (14 Tage vorher) können Whistles (Flöten) beim Dozenten erworben werden.

Instrumente bringen die Schüler mit bzw. können bei rechtzeitiger Anmeldung zum Selbstkostenpreis bei dem Dozenten erworben werden.

Intensiv Grundkurs II: „Tin Whistle“ für Einsteiger

Kurs 20817
Leitung: Jann Carstensen,
Ort: VHS, Zeit: Sa., 13.06.15, 14-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 46 €

Die „Tin Whistle“ (engl.: Blechflöte) ist eine beliebte und leicht zu erlernende Flöte mit beachtlichen musikalischen Möglichkeiten. Mit ihrem typischen Klang verkörpert sie die keltische Folkmusik wie kaum ein anderes Instrument. Aufbauend auf den Grundkurs I wird nun im Grundkurs II das Erlernte vertieft. Die musikalischen Möglichkeiten der Tin Whistle werden an beispielhaften Melodien aus dem Bereich Irish Folk erarbeitet. Notenkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.



Instrumente bringen die Schüler mit bzw. können bei rechtzeitiger Anmeldung zum Selbstkostenpreis bei dem Dozenten erworben werden.

Dudelsackkurs an der VHS Rendsburg „Einsteiger Hümmelchen“

Kurs 20818
Leitung: Jann Carstensen,
Ort: VHS, Zeit: Sa.,12.09.15,11-16 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 59 €
+ Leihinstrument 10 €

Dudelsack lernen im Schnupperkurs für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene. In diesem Kurs kann jeder unter fachlicher Anleitung das Spiel auf dem Dudelsack ausprobieren und erste Spielkenntnisse erwerben.

Die Unterrichtsinhalte umfassen die Wartung, die Pflege und das Stimmen des Dudelsackes, die spezielle Atemtechnik, das richtige Druckhalten, um „den“ Ton zu finden und sauber zu halten.

Dann geht es vom Grundton über die Tonleiter zu einer einfachen Melodie. Die musikalischen Möglichkeiten des Dudelsackes werden ebenso vermittelt, wie historisch Wissenswertes zur „Sackpfeife“. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Gegen eine geringe Gebühr stehen für diesen Kurs in begrenzter Anzahl besonders geeignete Leihinstrumente (Hümmelchen) zur Verfügung. Eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen!



Didgeridoo: der klingende Stock Australiens – ein Bau-, Spiel- und Entspannungsseminar

Erlernt werden die Herstellung des ältesten Blasinstruments der Welt und das Spiel auf ihm. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz und Gesang sowie bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt.

Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. Didgeridoo-Spielen wirkt auch gegen Schnarchen und ist hilfreich bei Schlafapnoe, Tinnitus und asthmatischen Erkrankungen.

Bitte bringen Sie eine Decke und einen Imbiss für den Tag mit. Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung (je nach Ausführung ab 65 €) sind an den Dozenten zu zahlen.

Kurs 20819
Leitung: Ulrich Soppa, Ort: VHS, Zeit: So., 07.06.15, 9.30-19 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 39 €



Tanzen

Projekt TanzArt international

Unser Ansatz: Wir erzählen eigene Tanzgeschichten.

Tanz-Training für Jugendliche und junge Erwachsene von 15 bis 25 Jahren in den Bereichen freier Tanz, Tanztheater, zeitgenössischer Tanz.

Individuelle tänzerische Fähigkeiten und Ausdrucksformen werden entdeckt und weiterentwickelt. Tanz kann als Kunstform erfahren werden.
Er weckt Selbstbewusstsein und Kreativität.

Kurs 20901
Leitung: Hella Mahrt, Ort: Rendsburg, Helene-Lange-Gymnasium, Kleine Halle, Zeit: Do. 19.02.15, 19.15-20.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €

Senioren – Tanz – Theater BEWEGEN(D)

Wir experimentieren gemeinsam mit Bewegungselementen und tänzerischen Ausdrucksformen. Der eigene persönliche Ausdruck wird betont und in Szene gesetzt. Jeder hat Fähigkeiten und Talente, versuchen Sie es einfach! **Miteinander getanzte Bilder.**

Durch spielerische Darstellungen und Körperwahrnehmungsübungen werden Sie motiviert und befähigt, sich auf sich zu besinnen, sich frei zu bewegen und die eigenen Gefühle in Bewegungsbilder umzusetzen.

Das Ziel ist,

- den anstrengenden Alltag zu bewerkstelligen und zu vergessen, um sich dann neu und in der Gruppe zu entdecken und zu erleben,
- dass Sie sich so annehmen und respektieren, wie Sie sind und sich und den anderen so wertschätzen, wie Sie es auch erwarten.

Die eigene Wahrnehmung wird intensiviert. Der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Der persönliche Erfahrungsschatz ist die Basis für Reflektion und Neuorientierung.

Kurs 20902
Leitung: Hella Mahrt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do. 19.02.15, 09.30-11.00 Uhr, min. 10 TN, Termine: 6, Gebühr: 56 €



 TanzArt erweitert sein tänzerisches Angebot an ältere junggebliebene Mitbürger

MOVE & DANCE

Workshop

- ein Workshop für pure Lebensfreude, Bewegungslust und Sinnlichkeit
- ein Workshop einfach zum Mitmachen
- ohne Stress – ohne Perfektion
- für alle, die Lust haben, kurze, einfache Tanzfolgen nach ansprechender und spritziger Musik auszuprobieren.

Kurs 20903
Leitung: Hella Mahrt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Mi. 18.02.15, 09.30-11.00 Uhr, min. 10 TN, Termine: 6 , Gebühr: 56 €

Bleib fit, tanz mit! Gesellige Tänze: 55 plus

Bewegung ist das Wichtigste, um fit zu bleiben. Ein ideales Angebot dafür ist das Tanzen. Musik mit verschiedenen Rhythmen lässt es zur Freude werden. Außerdem wird auch noch das Gedächtnis trainiert. Eine Aufforderung an Einzelpersonen (Damen oder Herren) zum Mittanzen in geselliger Runde. Es werden einfache und mittelschwere Tänze getanzt.

Schwerpunkte sind Tänze aus den USA wie Line Dance, Rounds (Rhythmus = Langsamer Walzer oder Rumba 2.3) und Folklore. Die jeweiligen Grundschritte werden gemeinsam erarbeitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs 20904
Leitung: Karen Emke, Ort: VHS, Zeit: Di., 03.02.15, 16.15-17.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 80 €

Standardtänze – Anfänger und Auffrischung

Dieser Kurs richtet sich an alle Paare, die in lockerer Atmosphäre die Grundschritte von ChaChaCha, Rumba, Foxtrott, Disco Fox und Walzer erlernen wollen. Besonders erwähnt sei die intensive und individuelle Betreuung, da wir zu zweit unterrichten werden.

Kurs 20905
Leitung: Barbara Wagner und J. H. Newe, Ort: VHS, Zeit: Di., 21.04.15, 20.15-21.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 6, Gebühr: 60 € pro Person

Tango Argentino – Anfängerkurs

Haben Sie Lust auf Tango? Kein anderer Paartanz bietet so viele Möglichkeiten der Variationen u. des Ausdrucks. Wir zeigen Ihnen in entspannter Atmosphäre, wie es geht. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Kurs 20906
Leitung: Barbara Wagner und J. H. Newe, Ort: VHS, Zeit: So., 22.02.15, 14-17 Uhr, min. 12 TN, Termine: 1, Gebühr: 40 €

Tango Argentino - Milonga

Jeden 2. Samstag im Monat findet im Mozartsaal, Paradeplatz 10, 1. Obergeschoss, von 21-24 Uhr ein Tango-Tanzabend statt.

Anfängern wird nach Voranmeldung die Möglichkeit geboten, sich jeweils ab 20 Uhr einzuüben. Gebühr pro Abend 6 €.

Anmeldungen zwei Tage vorher unter Tel.: 04331-300865, oder per E-Mail: barbara.rendsburg@googlemail.com

Kurs 20907
Leitung: Barbara Wagner, Ort: Mozartsaal, Paradeplatz 10, 1. Obergeschoss, Zeit: Sa., 14.02.15, 21-24 Uhr, Gebühr: 6 € pro Abend



Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz, Ausdruck weiblicher Lebenskraft, entstand vermutlich in der Frühzeit der Menschheit. Im Laufe der Geschichte hat er sich in den Ländern des Orients und mittlerweile auch des Westens zu einer anspruchsvollen Körperkunstform entwickelt. Das überlieferte Bewegungsmaterial ist nicht an bestimmte Länder gebunden. Insofern kann der Orientalische Tanz über alle Grenzen hinweg als reiner, klassischer Frauentanz bezeichnet werden. Der Tanzbereich der VHS Rendsburg bietet drei verschiedene Stufen an mit zunehmenden Graden von Schwierigkeit und Tiefe, in denen gearbeitet wird.

Es ist jederzeit – auch innerhalb des Semesters - möglich, die Stufe zu wechseln.

Bauchtanz Stufe 1

Sei neugierig auf: die Bausteine des Orientalischen Tanzes; Haltung; Isolation und Koordination von Becken, Füßen, Brustkorb, Schultern, Armen und Händen; einfache Rhythmisierung; Raumorientierung. Entdecke Deinen Körper neu und freue Dich daran!

Kurs 20908
Leitung: Birgit Grell, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Di., 03.02.15, 16.45-17.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 53 €

Bauchtanz Stufe 2

Die Grundbewegungen werden noch geübt, aber auch zu tänzerischen Kombinationen zusammengesetzt. Kennen lernen von orientalischen Rhythmen. Einführung in den Tanz mit Requisiten. In diesem Semester: Trommeltanz und Schleier.

Kurs 20909
Leitung: Birgit Grell, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Di., 03.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 80 €

Bauchtanz Stufe 3

Die Basisbewegungen des Tanzes werden nicht mehr erlernt, sondern ausgefeilt. Im Mittelpunkt stehen Tanzthemen, die mit dem Bewegungsschatz des Orientalischen Tanzes umgesetzt werden. In den letzten Semestern u.a.: persischer Tanz, pharaonische Phantasien, Stocktanz, mittelalterliche Tänze des Orients, Tamburintanz, türkischer Tanz, Bollywood, afro-oriental, swing-oriental. In diesem Semester: Wiederaufnahme einer Schleierchoreographie, Trommeltanz.

Kurs 20910
Leitung: Birgit Grell, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Di., 03.02.15, 19.45-21.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 80 €

Stepptanz am Wochenende

In diesen Kursen lernen Sie sowohl die spektakuläre und dynamische Art des irischen Stepptanzes als auch den modernen amerikanischen Stepptanz kennen. Sie trainieren Rhythmusempfinden, Koordination der Füße, Verlagerung des Körpergewichts. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist generationenübergreifend an Kinder und Erwachsene gerichtet. Empfohlen werden sportliche Kleidung, feste Schuhe mit harter, glatter Sohle und ein Getränk. Steppschuhe können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Größe vorher mit der Dozentin abstimmen.

Kurs 20911
Leitung: Nancy Schocker, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: So., 08.02.15, 13-15 Uhr, min. 8 TN, Gebühr: 12 €

Kurs 20912
Leitung: Nancy Schocker, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: So., 26.04.15, 13-15 Uhr, min. 8 TN, Gebühr: 12 €

Kurs 20913
Leitung: Nancy Schocker, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 12.02.15, 18.45-19.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 3, Gebühr: 16 €

Stepptanz für Anfänger – Mini-Einsteigerkurs

Kursinhalt siehe Kurs 20911



Kurs 20914
Leitung: Nancy Schocker, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 12.03.15, 18.45-19.45 Uhr, min. 5 TN, Termine: 5, Gebühr: 29 €

Stepptanz Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Anfängerkurs belegt hatten. Der Kurs baut auf den Grundtechniken auf und fasst das Erlernte zu einer komplexen Choreografie (Tanz) zusammen.

Kurs 20915
Leitung: Nancy Schocker, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 07.05.15, 18.45-19.45 Uhr, min. 5 TN, Termine: 5, Gebühr: 29 €

Stepptanz für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Stepptanzkurs belegt hatten. Techniken und Choreografie werden intensiviert. Wer Freude daran hat, erhält die Möglichkeit, dies in Form einer Aufführung zu präsentieren.

Kurs 20916
Leitung: Silke Sinning, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Fr., 06.02.15, 18.30-19.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 6, Gebühr: 24 €

Kurs 20917
Leitung: Silke Sinning, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Fr., 22.05.15, 18.30-19.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 8, Gebühr: 32 €

Line Dance für Anfänger

Lust auf Tanzen? Aber der Partner will nicht mit? Kein Problem, beim Line Dance wird in Reihen und Linien OHNE Partner getanzt. Alle, die Spaß haben an Bewegung - egal wie alt, ob Jugendliche, Frau, Mann und auch Paare - sind herzlich willkommen! Wir tanzen zu Musik aus den Charts, Country und irischer Musik. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas Absatz, wenn vorhanden. Getränk nicht vergessen!



Line Dance für Fortgeschrittene

Kurs 20918
Leitung: Silke Sinning, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 24.02.15, 19-20.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 40 €



Die ARSENA-L-INER tanzen weiter

Du bist infiziert mit dem Line-Dance-Virus? Da hilft nur eins: weitertanzen! Es gibt so viele Tänze, da haben wir genug Stoff, um nach und nach unser Repertoire zu erweitern.
Alle, die den Anfängerkurs besucht haben, und auch gerne Wiedereinsteiger können sich der Gruppe anschließen und sind herzlich willkommen! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas Absatz, wenn vorhanden. Getränk nicht vergessen!

Kurs 20919
Leitung: Silke Sinning, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Fr., 06.02.15, 19.30-21 Uhr, min. 10 TN, Termine: 6, Gebühr: 36 €

Kurs 20920
Leitung: Silke Sinning, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Fr., 22.05.15, 19.30-21 Uhr, min. 10 TN, Termine: 8, Gebühr: 48 €

Line Dance - Sommerprogramm

Alle, die keine Ferien machen, können auch dieses Jahr wieder weitertanzen! Bitte mitbringen: bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas Absatz, wenn vorhanden. Getränk nicht vergessen!

Kurs 20921
Leitung: Silke Sinning, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Fr., 24.07. u. 28.08.15, 18.30-20 Uhr, min. 10 TN, Gebühr: 4,50 € pro Abend

Volkstänze mit dem „Tanzkreis Rendsburg in der VHS“

Schwerpunkt der Arbeit des Tanzkreises sind die Volkstänze Europas. Neben niederdeutschen Tänzen geht es um Tänze Dänemarks, Schwedens u. Englands sowie Südosteuropas u. Israels. Getanzt wird überwiegend nach Live-Musik.

Paarweises Erscheinen ist nicht erforderlich. Ziel der Gruppenarbeit ist das gemeinsame Tanzen, auch bei Vorbereitungen für regionale u. überregionale Tanztreffen.

Kurs 20922
Leitung: Wolfgang Schlüter, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Großer Saal, Zeit: jeden Mo., 19.30-21.30 Uhr
Weitere Informationen: VHS Geschäftsstelle 04331-2088-0

Folkloristischer Tanz in den Mai
(in Zusammenarbeit mit der LAG Tanz Schleswig-Holstein)

Beiträge zum besteckfreien Buffet sind erwünscht! Livemusik mit den Gruppen: Strandgut (französische Tänze), Akkerboom Spelmanslag (schwedische Tänze), Rundstücke (internationale Tänze). Änderungen vorbehalten. Tanzmeister leiten die Tänze an! Infos: Gunda Müller, Tel. 04334/1338 oder muellergume@t-online.de

Kurs 20923
Leitung: Gunda Müller, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Großer Saal, Zeit: Do., 30.04.15, 20 Uhr, Gebühr: 8 €



Fotografieren

Kurs 21101
Leitung: Elke Zimmermann, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Di, 24.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03./ 24.03./ 31.03.15 und Sa., 28.03.15, Di. 17-19.15 Uhr, Sa. 10-16.45 Uhr, 6-8 TN, Termine: 7, Gebühr: 160 €

Kurs 21102
Leitung: Elke Zimmermann, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Di, 21.04./ 28.04./ 05.05./ 12.05./ 19.05.15 und Sa., 30.05.15, Di. 18-20.15 Uhr, Sa. 10-16.45 Uhr, 6-8 TN, Termine: 6, Gebühr: 160 €

Digitale Fotografie für EinsteigerInnen mit einer digitalen Spiegelreflexkamera

Sie haben sich begeistert eine digitale Spiegelreflexkamera angeschafft, haben einiges probiert und sind enttäuscht von Ihren Ergebnissen? Die Fotos sind flau, farbstichig, sehen anders aus als erwartet?

In diesem Kurs setzen wir uns theoretisch und praktisch mit dem Fotografieren in verschiedenen Aufnahmesituationen auseinander, weg von der Automatik, hin zum eigenen gestalteten Bild im manuellen Modus.
Inhalt: ISO-Einstellung, wofür gibt es die Blende und Verschlusszeit, Weißabgleich, Objektive und Brennweite, Aufnahmeprogramme, einfache Hinweise zur Bildgestaltung bei der Aufnahme wie z.B. der Goldene Schnitt, Perspektiven und Bildausschnitte.

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung der Kamera, geladene Akkus, gelöschte Speicherkarte, Übertragungskabel oder Lesegerät, USB-Stick, für Außenaufnahmen geeignete Kleidung, wenn vorhanden Stativ.

Zusatzkosten für Unterrichtsmaterial 3 €. Weitere Informationen zur Spiegelreflexkamera bei Elke Zimmermann, Tel.: 04331-4386132.

Kurs 21103
Leitung: Elke Zimmermann, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Sa., 06.06.15, 10-16.45 Uhr, 6-8 TN, Termine: 1, Gebühr: 70 €

Portrait-Fotografie für Fortgeschrittene mit digitaler Spiegelreflexkamera

Rund um die Portraitfotografie werden wir uns an diesem Tag bewegen. Wie schaffe ich es – neben der Kameraeinstellung – die Menschen so abzulichten, dass sie sich gefallen und auch Spaß daran haben?

Weitere Fragestellungen: Was gibt es für Unterschiede in der Portraitfotografie, was ist ein künstlerisches Portrait, was macht ein einfaches Portrait aus? Zusammen werden wir mehrere Aufgabenstellungen praktisch umsetzen.



Dieses Angebot ist dazu gedacht, die nötige Routine beim Fotografieren zu erlangen, den Austausch mit anderen zu suchen und sicherer im Umgang mit der Kamera und den Menschen vor ihr zu werden. Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera. Begriffe wie ASA, WB und manuelle Belichtungseinstellung sollten Sie bedienen können.

Bitte mitbringen: Bedienungsanleitung der Kamera, geladene Akkus, gelöschte Speicherkarte, Übertragungskabel oder Lesegerät, USB-Stick, Kleidung für Außenaufnahmen, Verpflegung für den Tag, wenn vorhanden: Stativ. Zusatzkosten für Unterrichtsmaterial 1 €.



Handwerkliches Gestalten

Einführung in die Bildhauerei



In dem Kurs geht es um eine Einführung in die Bildhauerei. Ausgehend von einem Entwurf, einer Zeichnung oder einem Modell wird die schrittweise Umsetzung in eine Skulptur aus Stein vermittelt.

Mitzubringen sind festes Schuhwerk und eine passende Schutzbrille. Auf Wunsch kann bei Nichtfertigstellung des Steins zu einem späteren Zeitpunkt in der Werkstatt nachgearbeitet werden.

Die Materialkosten sind direkt an den Kursleiter zu zahlen. Eine Abmeldung von diesem Kurs kann spätestens bis drei Wochen vor Beginn erfolgen.

Kurs 21201
Leitung: Bernd Ziese, Ort: Werkstatt in der Kirchenstr. 2 in Rendsburg, Zeit: Fr./Sa., 06./07.03.15, Fr. 16-18.30 Uhr, Sa. 10-16 Uhr, max. 6 TN, Termine: 2, Gebühr: 99 € + Materialkosten (durchschnittlich 50 €, je nach Größe des Steins).

Bildhauerei für ArbeitnehmerInnen aus sozialen, therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen



Sie wollten schon immer mal ergründen, wie sich ein harter Stein bearbeiten lässt? Sie sind begeistert von der Anziehungskraft dieses Materials und möchten gern Ihre Erfahrungen vertiefen, Ihre Formideen umsetzen, eigene Formensprache realisieren?

Besonders ArbeitnehmerInnen aus den o.g. Berufsfeldern haben die Möglichkeit, die erlernten gestalterischen Fertigkeiten im Arbeitsprozess einzusetzen.

Nach einer einleitenden Materialkunde werden geeignete Materialien ausgewählt und ihre Eigenschaften erkundet. Hierbei können z.B. die grundlegenden Schlagtechniken geübt werden, wobei auch die fachgerechten Werkzeuge für die Steinbearbeitung vorgestellt werden.

Sie werden die Eigenwilligkeit des Materials kennen lernen und eine eigene Form der Auseinandersetzung mit Ihrem Stein bzw. Material entwickeln. Es werden verschiedene Möglichkeiten der Ideenentwicklung vorgestellt. Die Formfindung im Modellierton oder am Stein kann erprobt werden.

Jeder Teilnehmer erhält auf Wunsch individuelle Unterstützung, z.B. für den Arbeitsprozess mit Menschen. Angeleitete Betrachtungen ausgesuchter Objekte ermöglichen es Ihnen, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und Ihre eigene Bildhauerarbeit aus neuen Blickwinkeln zu erleben und damit in das eigene Berufsleben einbinden zu können.

Bitte bringen Sie eine Schutzbrille, Arbeitskleidung und feste Schuhe mit.

Kurs 21202
Leitung: Bernd Ziese, Ort: Werkstatt in der Kirchenstr. 2 in Rendsburg, Zeit: Mo.-Mi., 01.06.-03.06.15, täglich 9-16 Uhr, max. 6 TN, Termine: 3, Gebühr: 210 € + Materialkosten nach Bedarf (durchschnittlich 50 €). Die Materialkosten sind direkt an den Kursleiter zu zahlen.



Lichtsteine

Kurs 21203
Leitung: Bernd Ziese, Ort: Werkstatt in der Kirchenstr. 2 in Rendsburg, Zeit: Sa., 25.04.15,10-16 Uhr, max. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 70 € + Materialkosten (durchschnittlich 18 €).

Bei dem Projekt Lichtsteine geht es um die Gestaltung von Garten- oder Terrassenbeleuchtungen. Eine offene Flamme wird durch Wachs, z.B. alte Kerzenreste, gespeist und sorgt so, ähnlich einer Fackel, für ein stimmungsvolles Licht in Ihrem Garten. Die Steine lassen sich zusätzlich durch Symbole verzieren und individuell gestalten. **Mitzubringen:** Schutzbrille, festes Schuhwerk

Die Materialkosten sind direkt an den Kursleiter zu zahlen. Eine Abmeldung von diesem Kurs kann spätestens bis drei Wochen vor Beginn erfolgen.

Holzbildhauerei

Kurs 21204
Leitung: Dieter Stolte, Ort: Schule Altstadt, An der Bleiche 1, Rendsburg, Zeit: Sa./So., 25.04./26.04.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 60 €



Aus einem Stück Holz eine kleine Skulptur entstehen lassen – dazu lernen Sie den bildhauerischen Umgang mit Beitel, Raspel, Feile und Schleifpapier. Während der Arbeit werden die Besonderheiten des Materials besprochen. Bildbeispiele von Holzskulpturen zeigen gestalterische Möglichkeiten auf.

Bitte bringen Sie Arbeitskleidung mit.

Materialkosten von 10 € sind an den Dozenten zu zahlen.

Drehen auf der Töpferscheibe - Schnupperkurs

Kurs 21205
Leitung: Fred Bitahwa, Ort: Christian Timm Regionalschule, Kieler Str. 27, Rendsburg, Werkraum, Zeit: Do., 05.02.15, 18.30-20.30 Uhr, min. 4 TN, Termine: 5, Gebühr: 60 €

Dieser Kurs will erste Anleitungen zum Drehen auf einer elektrischen oder einer traditionellen Schubscheibe für AnfängerInnen geben. Wir zentrieren einen groben Tonklumpen (und uns selbst), um feine Gefäße wie Becher, Tassen, Schalen oder Vasen zu fertigen. Anschließend wird gebrannt und glasiert. Fortgeschrittene können eigene Gefäßformen entwickeln.

Geeignete Arbeitsbekleidung bitte mitbringen! Materialkosten sind abhängig von dem verbrauchten Material.





Drehen auf der Töpferscheibe – Aufbaukurs

Dieser Kurs will Anleitungen zum Drehen auf einer elektrischen oder einer traditionellen Schubscheibe geben. Wir zentrieren einen groben Tonklumpen (und uns selbst), um feine Gefäße wie Becher, Tassen, Schalen oder Vasen zu fertigen. Anschließend wird gebrannt und glasiert. Fortgeschrittene können eigene Gefäßformen entwickeln. Geeignete Arbeitsbekleidung bitte mitbringen! Materialkosten sind abhängig von dem verbrauchten Material.



Kurs 21206
Leitung: Fred Bitahwa,
Ort: Christian Timm Regionalschule,
Kieler Str. 27, Rendsburg, Werkraum,
Zeit: Do., 12.03.15,
18.30-20.30 Uhr,
min. 4 TN, Termine: 5,
Gebühr: 60 €

Töpfern

Spaß und Freude beim kreativen Umgang mit Ton. Es geht um Zier-/Gebrauchsgegenstände. Mitzubringen sind: Naturschwamm, Plastiktüte u. gerades Schälmesser. Das Getöpferte wird selbst glasiert.

Kurs 21207
Leitung: Ursula Trummer,
Ort: VHS, Raum 11,
Zeit: Di., 03.02.15,
9-11.15 Uhr, min. 10 TN, Termine: 15,
Gebühr: 90 €

Kurs 21208
Leitung: Ursula Trummer,
Ort: VHS, Raum 11,
Zeit: Di., 03.02.15,
15-17.15 Uhr, min. 10 TN, Termine: 15,
Gebühr: 90 €

Kurs 21209
Leitung: Ursula Trummer,
Ort: VHS, Raum 11,
Zeit: Di., 03.02.15,
19.30-21.45 Uhr, min. 10 TN,Termine: 15,
Gebühr: 90 €

Tiffany

Wer kennt sie nicht, die wunderschönen Tiffany-Lampen, -Spiegel und -Fensterbilder, hergestellt in mühevoller Handarbeit, kunstvoll zusammengesetzt aus vielen kleinen Glasteilen?

In diesem Kurs wird ein geometrisches Fensterbild als Einführungsarbeit hergestellt, bei dem vom Entwurf bis zur handwerklichen Fertigstellung alles selbst gemacht wird. Jeder fertigt sein eigenes Fensterbild an.

Die Materialkosten dafür betragen 10 €. Für die im Anschluss gefertigten Gegenstände werden die Materialkosten nach dem Aufwand berechnet. Das Werkzeug wird gestellt. Gearbeitet wird mit Glasschneider, Schleifmaschine und Lötkolben.

Kurs 21210
Leitung: Harro Hushahn,
Ort: RD, Werkstatt Löwenstr. 13,
Zeit: Di., 03.02.15,
18-19.30 Uhr, 4 TN,
Termine: 10,
Gebühr: 110 €



Kurs 21211
Leitung: Meike Fabricius, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Fr./Sa., 05./06.06.15, Fr. 16.30-22 Uhr, Sa. 10-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 63 €

Schmuck, der die Seele berührt! Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk am Wochenende



Lassen Sie Ihre Seele baumeln und vergessen Sie für einen Moment Ihren Alltag. Fertigen Sie sich in diesem Goldschmiedekurs zwei bis drei Lieblingsschmuckstücke an. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und Sterlingsilber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite.

Über den genauen Kursverlauf und Materialkosten (ab 60 €) werden Sie vor Beginn informiert. Es soll ein unvergesslicher Kurs für Sie werden. Eine Abmeldung von den Kursen ist nur bis vier Wochen vor Kursbeginn möglich, da das Verbrauchsmaterial rechtzeitig von der Kursleiterin eingekauft werden muss. Kostenpauschale für Verbrauchsmaterialien (Schmirgelpapier, Sägeblätter, Lot u.v.m.) 10 €.

Kurs 21212
Leitung: Meike Fabricius, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Mo.-Do., 08.-11.06.15, 10-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 63 €

Schmuck, der die Seele berührt! Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und vergessen Sie für einen Moment Ihren Alltag. Fertigen Sie sich in diesem Goldschmiedekurs zwei bis drei Lieblingsschmuckstücke an. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und Sterlingsilber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite.

Über den genauen Kursverlauf und Materialkosten (ab 60 €) werden Sie vor Beginn informiert. Es soll ein unvergesslicher Kurs für Sie werden. Eine Abmeldung von den Kursen ist nur bis vier Wochen vor Kursbeginn möglich, da das Verbrauchsmaterial rechtzeitig von der Kursleiterin eingekauft werden muss. Kostenpauschale für Verbrauchsmaterialien (Schmirgelpapier, Sägeblätter, Lot u.v.m.) 10 €.



Nähen für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die noch gar nicht oder sehr wenig nähen können, denn hier wird das Nähen von der Pike auf erlernt, z.B. wie man eine Nähmaschine einfädelt, einen Reißverschluss einsetzt und einen Stoff am besten berechnet und zuschneidet.

Die KursteilnehmerInnen erwerben so handwerkliche Fähigkeiten und können einfache Stücke selbst herstellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Es ist sinnvoll, die eigene Nähmaschine mitzubringen, um gleichzeitig auf ihr zu lernen. Außerdem bitte mitbringen: Nähutensilien wie scharfe Stoffschere, Papierschere, Näh- u. Stecknadeln, Maßband, Geodreieck und ein langes Lineal.

Kurs 21401
Leitung: Imke Henze, Ort: VHS, Zeit: Mi., 18.02.15, 19-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 90 €

Kurs 21402
Leitung: Imke Henze, Ort: VHS, Zeit: Mi., 20.05.15, 19-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 90 €

„Keine Angst vor Schnitten“: Den eigenen Schnitt erstellen

Sie konstruieren anhand Ihrer Körpermaße einen Grundschnitt für einen Rock oder eine Hose.

Inhalt des Kurses:

- Richtiges Maßnehmen (Sie brauchen: Maßband, Schreibmaterial)
- Sie erlernen den Zusammenhang zwischen Körpermaß, Haltung und dem Sitz eines Kleidungsstückes
- Wir gehen auf die Berechnung von Zugaben, Rollweiten, Nahtzugaben, Abnähern und Säumen ein
- Schnittkonstruktion Ihres ganz persönlichen Schnittes (Sie brauchen: 1 Rolle Packpapier, Stift, großes Lineal, rechtwinkliges Dreieck)
- Nach der Erstellung des Grundschnittes, Ihres persönlichen Basisschnittes, besprechen wir die mögliche Veränderung dieses Schnittes in jeden gewünschten weiteren Schnitt

Kurs 21403
Leitung: Barbara Böhm, Ort: VHS, Zeit: So., 01.03.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 30 €

„Keine Angst vor Schnitten“: Den eigenen Schnitt erstellen – Aufbaukurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen oder Teilnehmer aus dem Grundkurs gedacht. Die bisherigen Konstruktionen sollten mitgebracht werden.

Kurs 21404
Leitung: Barbara Böhm, Ort: VHS, Zeit: So., 22.03.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 30 €

Klöppeln am Vormittag

Vermittlung dieses alten Kunsthandwerks, das früher auch in Schleswig-Holstein beheimatet war. Dieser Kurs ist für Anfänger u. Fortgeschrittene geeignet. Herstellung von Schmuck aller Art, z.B. für den Raum u. für Bekleidung.

Mitzubringen: Schere, Stecknadeln u. Häkelgarn. Klöppel und anderes Material können im Kurs erworben werden.

Kurs 21405
Leitung: Antje Köster, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Mo., 09.02.15, 9-11.15 Uhr, min. 10 TN, Termine: 6, Gebühr: 54 €



Kurs 21406
Leitung: Susann Jonkanski,
Ort: VHS, Zeit: Di., 10.03.15, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN,Termine: 5, Gebühr: 25 €

Meine Myboshi – Häkeln für Anfänger ab 12 Jahre



Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Myboshi selbst!“ In diesem Kurs kannst du die Grundkenntnisse erlernen, um dir deine eigene Myboshi zu häkeln. Worte wie Luftmaschen, Kettmaschen oder halbe Stäbchen werden für dich kein Problem mehr darstellen. Ziel ist es, den Kurs mit deiner eigenen Myboshi auf dem Kopf zu beenden.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 21407
Leitung: Susann Jonkanski,
Ort: VHS, Zeit: Do., 12.03.15, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN,Termine: 5, Gebühr: 25 €

Meine Myboshi – Häkeln für Fortgeschrittene ab 12 Jahre

Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Niseko, Mino oder Wakayama selbst!“ In diesem Kurs ist die Voraussetzung, dass du die Grundkenntnisse im Häkeln schon erlernt hast, um dir deine Myboshi zu häkeln. Verschiedene Mützendesigns stehen zur Auswahl, so dass du frei wählen kannst.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 21408
Leitung: Sandra Schindhelm-Grundei,
Ort: Alt Duvenstedt, Lindenweg 5,
Zeit: Di., 14.04.15, 15-18 Uhr, max. 8 TN,
Termine: 1,
Gebühr: 12 €

Kurs 21409
Leitung: Sandra Schindhelm-Grundei,
Ort: Alt Duvenstedt, Lindenweg 5,
Zeit: Di., 12.05.15, 15-18 Uhr, max. 8 TN,
Termine: 1,
Gebühr: 12 €

Filzen für Anfänger von 6-100 Jahren im Kreativschuppen

Filzen ist einfach u. macht sehr viel Spaß. Jeder kann es, ob jung, ob alt. Aus Rohwolle, warmem Wasser u. Seife entstehen nach kurzer Zeit wunderschöne Dinge für Geschenke oder den eigenen Bedarf. Auch Menschen ohne besondere handwerkliche Begabung können die schönsten Kreationen herstellen.

Wir filzen draußen unter Dach. Zusätzliche Materialkosten: ca. 5 € (nach Materialverbrauch)

Socken stricken



In gemütlicher Runde erarbeiten wir Elemente einer Socke, vom Bündchen über Schaft, Ferse und Fuß bis zur Spitze.

Bitte mitbringen: ein Knäuel Sockenwolle (möglichst 6-fach) und ein Nadelspiel in entsprechender Stärke, vorzugsweise aus Holz. Wählen Sie die Farbe der Wolle möglichst nicht zu dunkel! Voraussetzung sind Grundkenntnisse im Stricken, wie Maschenanschlag, linke und rechte Maschen.

Kurs 21410
Leitung: Gabriele Kuchendorf, Ort: VHS, Zeit: Di., 10.02.15, 18-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 30 €

Interkulturelles Stricken in Rendsburg: Wir bestricken Rendsburg

Jede Woche treffen wir uns mittwochnachmittags in der VHS und stricken für unsere gemeinsamen Aktivitäten. Wir sind auf vielen Veranstaltungen vertreten, um unsere Kunstwerke für soziale Zwecke zu veräußern. Allerdings starten wir auch die eine oder andere Aktion, die zur Neugestaltung des Stadtbildes beiträgt.

Näheres erfahren Sie über die Presse und unsere Homepage www.interkulturelles-stricken-in-rendsburg.de

Jeder, der Lust am Handarbeiten und an einer geselligen Runde hat, ist bei uns herzlichst willkommen.

Ein Hinweis in eigener Sache:

Wir benötigen dringend Wollspenden für unsere Aktionen. Bitte melden Sie sich diesbezüglich in der VHS!



Kurs 21411
Ansprechpartnerin in der VHS: Susann Jonkanski, Mobil: 01578-5411840, Ort: VHS, Bistro, Zeit: ab 04.02.15, jeden Mi., 15-17 Uhr, Gebühr: gebührenfrei

Kurs 21412

Leitung: Regina Rossa, Ort: VHS, Zeit: Sa./So., 07./08.03.15, 10-13.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 39 €



Seifensieden



Die Basis des Workshops bildet die Einführung in die theoretischen und praktischen Grundkenntnisse der Naturseifenherstellung. Jeder Teilnehmer stellt sich ein schäumendes Stück Luxus im Alltag (ca. 1kg = 10 Stücke) her (z.B.Seifenblöcke,



„florentinische Duftkugel", „orientalische Orangenkugel", Cremewaschbälle mit Vanille und pflegender Kakaobutter) und erfährt Wissenswertes über: kostbare Pflanzenöle und -fette, belebende Kräuter aus Wildwuchs oder getrocknet, duftende ätherische Öle, die Farbe der Seife - leuchtend oder pastellig, effektvoll marmoriert oder eindrucksvoll glitzernd - und individuelle Geschenkideen in wirkungsvoller Verpackung.

Dazu erhalten die Teilnehmer viele Anregungen für die ersten Siede-Experimente zu Hause.

Bitte mitbringen: Stabmixer, alten großen Kochtopf (möglichst emailliert), stabiles Plastikgefäß (z.B. 1l-Messbecher), 2 alte Kochlöffel, Küchenpapier, Kuchenform zum Ausgießen der Rohseife. Materialkosten nach Aufwand.



Kalligrafie- gestalten mit Schrift für Jung und Alt

In diesem Kurs werden wir uns mit der Unziale beschäftigen, einer edlen, zeitlosen Schrift aus dem 5./6. Jahrhundert. Geschrieben wird mit verschiedenfarbiger Beize. Pinsel, Federn, Farben und Papier sowie Gestaltungsbeispiele stehen zur Verfügung.

Im Vordergrund des Kurses steht nicht nur die Schrift, sondern auch das Gestalten mit Farben und Formen.

Bitte ein großes Geodreieck und einen Zirkel mitbringen. Gerne können auch Lieblingsgedichte oder Sprüche, die als Vorlage dienen, mitgebracht werden.

Kurs 21413
Leitung: Carolina Ehlers, Ort: VHS, Zeit: Sa., 07.03.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 35 €, zusätzliche Materialkosten: 10 €



Übersicht Programmbereich 03 Gesundhait



Aktivwoche in Kooperation mit der Stadt Büdelsdorf

Zum Kennenlernen des Kursangebotes der VHS Rendsburg im Bereich Gesundheitsbildung.

Sie wollten schon immer mal wissen, was Qi Gong oder Bokwa, Nordic Walking oder Feldenkrais ist und würden es gern nur einmal ausprobieren? Bei uns können Sie nun in der Aktivwoche vom 26. bis 30.01.15 einfach reinschnuppern und sich danach für Ihren Kurs entscheiden.

Nur nach vorheriger Anmeldung. Interessierte BürgerInnen, die nicht bei der Stadtverwaltung arbeiten, können sich ebenfalls anmelden!

Mo., 26.01.15	Di., 27.01.15	Mi., 28.01.15	Do., 29.01.15	Fr., 30.01.15
09.00-10.00 Uhr **30801** Eröffnung der Aktivwoche: Gesundheit – eine Frage der Gedanken? **Elisabeth Pohlmeyer**	08.00-09.00 Uhr **30805** Rückenschule mit Qi Gong & Entspannung mit Feldenkrais **Sabine Böller-Schleiff**	**Rückenschule, organisiert von der Stadt Büdelsdorf mit einer Krankenkasse**	09.00-10.00 Uhr **30807** Hatha-Yoga **Alexandra Hofinga**	09.00-10.00 Uhr **30812** Zumba® **Anita Smith-Sievers**
10.30-11.30 Uhr **30802** Einfach vegan – eine kleine Einführung in eine Lebensweise **Annette Rothenbach**	12.00-13.00 Uhr **30806** Für die Frauen: Kurvenladies – sanfter Sport für starke Frauen **Frauke Kuhlemann**		10.00-11.00 Uhr **30808** Beckenbodentraining **Frauke Kuhlemann**	11.00-12.00 Uhr **30813** Welcher Kurs passt zu mir? Beratung durch die Aktivlotsin **Elisabeth Pohlmeyer**
14.00-15.00 Uhr **30803** Balancecoaching und Hypnose zur Stressbewältigung im Alltag **Martin Steinbach**			12.00-13.00 Uhr **30809** Rückengesundheit im Kindergartenalltag **Frauke Kuhlemann**	12.00-13.00 Uhr **30814** Für die Männer: Sixpack in 10 Wochen!? **Frauke Kuhlemann**
15.00-16.00 Uhr **30804** Bokwa®-Fitness **Simon Weisswange**			14.00-15.00 Uhr **30810** Nordic Walking **Steffi Herbst**	
			15.00-16.00 Uhr **30811** Joggen für Anfänger **Steffi Herbst**	

Kurs 30801-30814
Leitung der Aktivwoche: Elisabeth Pohlmeyer, Ort: BÜD, Kl. Saal, Zeit: Mo.-Fr., 26.-30.01.15, 9-16 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 3 € pro Kurs





Samstag, 11. Juli 2015 • 10.00 - 15.00 Uhr
Start & Ziel: VHS Arsenal Innenhof

10000 m ID Sievers-Lauf

+ **5000 m Stadtwerke-Lauf**
+ **800 m Schnupper- & 1500 m Jugendlauf**
+ **AOK & Netzwerkstatt -SCHÄTZE-Mannschaftslauf ***
+ **AOK Walk - 5000 o. 10000 m** (Sportabzeichen)
+ **Rahmenprogramm,** auch & besonders für Nichtläufer:

= Lauf- & Gesundheitstag

Neugierig?

Dann schauen Sie von Zeit zu Zeit auf **www.rd-lauf.de**
oder rufen/schreiben Sie Holger an:
0157-74955269 /
holger@lotsenstation.de

Veranstalter:

Rendsburger TSV & TuS Rotenhof

Kooperationspartner:
VHS Rendsburger Ring e.V.

info@rd-lauf.dewww.rd-lauf.de

Rahmenprogramm:

- **VHS + AOK:** Kulinarisches, Gesundheitsbildung
- **Museum:** Sonderausstellung
- **Stadtpark:** Schätze-Sport & Spiel
- **Königstraße:** Neuwerker Sommerfest



* Welche Mannschaft erläuft vor dem Ziel-Schuss die meisten Punkte?
Regeln: LSV Umwelt- & Breitensportpreis





Fortbildung

Kursleiterkonferenz der VHS Rendsburg im Fachbereich Gesundheitsbildung

In dieser Kursleiterkonferenz besprechen wir die Grundlagen für die Durchführung des neuen Semesters. Die Kursleiterkonferenz dient auch dem Erfahrungsaustausch und der Vorstellung neuer Kurskonzepte und Methoden in der Gesundheitsbildung.

Eingeladen sind alle KursleiterInnen aus dem Fachbereich Gesundheitsbildung der VHS Rendsburg.

Kurs 30000
Leitung: Rainer Nordmann, Elisabeth Pohlmeyer, Ort: VHS, Zeit: Do., 29.01.15, 16.30-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: keine

Workout & Pilates – Fortbildung für Kurs- und ÜbungsleiterInnen

Frische Ideen zum Kursklassiker „Bauch, Beine, Rücken & Po" sowie „Pilates". Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Körperhaltung und -wahrnehmung und zur Entspannung werden mit und ohne Zusatzgeräte vorgestellt sowie geübt.

Zielgruppe/Schwierigkeitsgrad: Basic - Mittelstufe.

Kurs 30001
Leitung: Claudia Heller, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Sa., 06.06.15, 14-17.30 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 35 € (für Kursleiter der VHS Rendsburg gebührenfrei)

Fortbildung für Bewegungspädagogen
(Lehrer für moderne Gymnastik, Tanz, Sport, etc.)
Thema: Folklore

Es wird eine Vielfalt von kreativer fachorientierter Praxis und pädagogischen Kenntnissen vermittelt, die in vielen Arbeitsbereichen genutzt werden kann, wie z.B. in Sportvereinen, Tanzschulen, allgemeinbildenden Schulen, Volkshochschulen, Vorsorgeeinrichtungen, therapeutischen Einrichtungen etc. Unsere sorgsam ausgewählten, breit gefächerten Lehrgangsangebote und der rege Austausch der LehrgangsteilnehmerInnen bereichern und aktualisieren die persönliche Lehrqualifikation, bieten neue Impulse und Ideen für die Bewegungspädagogik.

Anmeldung bis 17.09.14 bei Helga Jessen, Tel. 04331-28751.

Kurs 30002
Leitung: Elfi Hirschberger, Hella Mahrt, Ort: Helene-Lange-Gymnasium, kleine Halle, Zeit:Sa./So., 21./22.03.15, Sa. 14.30-18.30 Uhr, So. 9-12.30 Uhr, Termine: 2, Gebühr: 45 €

Büdelsdorfer Gesundheitsgespräche

Bei den Büdelsdorfer Gesundheitsgesprächen geht es rund um das Thema Gesundheit. VHS-KursleiterInnen informieren über ihre Kursangebote, ExpertInnen stellen ihre Angebote vor.

Geboten wird die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, Neues kennen zu lernen und die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Zeit: Jeden 2. Dienstag im Monat, jeweils von 16-18 Uhr, gebührenfrei. **Veranstaltungsort:** Regionales Bürgerzentrum Büdelsdorf. Ihre Ansprechpartnerin der VHS in Büdelsdorf ist **Elisabeth Pohlmeyer, Tel.: 04331-208812**

Elisabeth Pohlmeyer

Kurs 30003
Leitung: Martin Steinbach, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di.,10.02.15, 16-18 Uhr,Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

Stressbewältigung mit Balancecoaching oder Hypnose

Balancecoaching und Hypnose können helfen, den Alltag leichter, erfolgreicher und zufriedener zu meistern. In diesem Gesundheitsgespräch können Sie all Ihre Fragen stellen, ehe Sie sich auf praktische Erfahrungen mit diesen Methoden einlassen.

Kurs 30004
Leitung: Elisabeth Pohlmeyer, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 10.03.15, 16-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

„Was ich immer schon mal wissen wollte…“

Dieses Gesundheitsgespräch beginnt nicht mit einem Vortrag, sondern widmet sich ganz Ihren Fragen zur Gesundheit. Aus der Perspektive der psychosomatischen Medizin betrachten wir die Möglichkeiten, die jeder neben der Nutzung der wissenschaftlichen Medizin selbst hat, um zu seinem Gesundwerden und -bleiben beizutragen.

Kurs 30005
Leitung: Axel Preuschoff, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 12.05.15,16-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

Zeitgemäße schamanische Heilweisen

Vielerorts erlebt das Schamanentum eine ernstzunehmende Renaissance. Erfahren Sie mehr über die Grundlagen des globalen Schamanentums und einige seiner Praktiken wie z.B. die „Reise zum eigenen Krafttier“.

Kurs 30006
Leitung: Gabriele Schuchardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 09.06.15, 16-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

Wie halte ich mich seelisch gesund?

In diesem Gespräch wollen wir unsere Gewohnheiten und Gedankenmuster beleuchten und herausfinden, was uns stärkt und was uns schwächt.

„Wer hasst, ist taub.

Wer neidet, ist blind.

Wer zürnt, der lahmt.

Nur wer liebt, hat keine Gebrechen.“

(aus China)

Kurs 30007
Leitung: Hubert Wahle, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 14.07.15, 16-18 Uhr, Termine: 1, Gebühr: gebührenfrei

Artgerechte Ernährung für Menschen

Woraus soll unser Essen bestehen? Lernen Sie den Inhalt Ihres Kühlschranks und Ihres Einkaufswagens mit neuen Augen zu sehen. In diesem Gesundheitsgespräch geht es um die Ernährungsweise, die Ihnen hilft, sich optimal mit Fitmachern und Vitalstoffen zu versorgen.

Sie hören, was heute jeder für seine optimale Gesundheit tun kann und was wissenschaftlich gesichert ist. Erfahren Sie, was unsere Vorfahren fit gehalten hat und wie wir unsere Ernährung „artgerecht“ gestalten können, sodass sich positive Auswirkungen auf Gesundheit, Fitness und Figur ganz „nebenbei“ einstellen.

Wenn Sie mögen, bringen Sie eine Liste Ihres Kühlschrankinhaltes gleich mit!



Gesundheitskurse in Kooperation mit der Stadtverwaltung Büdelsdorf

Bewegen und entspannen

Möchten Sie Ihre Beweglichkeit erhalten oder vergrößern, jugendliche Geschmeidigkeit ein Stück weit zurückerlangen?

Möchten Sie Rückenbeschwerden vorbeugen oder unnötige Anspannung loslassen, z.B. im Schulter-/Nackenbereich?

Möchten Sie lernen, Stress zu reduzieren, die Atmung zu vertiefen und sich mehr zu entspannen?

Dann nutzen Sie einen Teil Ihrer Mittagspause dazu, es sich in angenehmer Atmosphäre zusammen mit netten KollegInnen gut gehen zu lassen.

Hier können Sie sich mal ganz auf sich konzentrieren und vielleicht eigene, neue Möglichkeiten entdecken…Sie werden u.a. Übungen aus dem Rücken-Qi-Gong kennenlernen sowie Elemente aus der Bewegungsmethode von Dr. Feldenkrais. So haben Sie die Möglichkeit, mehr Bewegungsfreiheit, Leichtigkeit, innere Ruhe und Gelassenheit zu empfinden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: eine Decke, ein größeres Handtuch und bequeme Kleidung.

Interessierte BürgerInnen, die nicht bei der Stadtverwaltung arbeiten, können sich ebenfalls anmelden!

Kurs 30008
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Di., 03.02.15, 12.05-12.35 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 30 €

Kurs 30009
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Di., 21.04.15, 12.05-12.35 Uhr, min. 8 TN, Termine: 7, Gebühr: 35 €



Fortbildungen für Erzieher/innen

Rückengesundheit im Kindergartenalltag

Im Kindergartenalltag wird der Rücken jeden Tag beansprucht. Wie gestalte ich einen „rückengerechten“ Tagesablauf?

Ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur beugt Beschwerden vor oder führt zu einer Linderung bestehender Probleme.

Vorgestellt werden Körperwahrnehmungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen.

Im Kita-Weiterbildungsprogramm Kursnummer 30390

Kurs 30010
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: VHS, Zeit: Sa., 16.05.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 58 €

Gesundheitstag speziell für die Kita-MitarbeiterInnen der Stadt Rendsburg

In einem Kooperationsprojekt mit der Stadt Rendsburg, den Kirchengemeinden St. Jürgen und St. Marien und der VHS werden an einem Gesundheitstag nur für Kita-MitarbeiterInnen Wege zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz aufgezeigt und erschlossen.



Gesundheitsförderung der Pflegeschüler/innen der imland-Klinik

Wir brauchen gesunde Gesundheits- und KrankenpflegerInnen!



In einem Kooperationsprojekt mit der imland-Pflegeschule erhalten die Auszubildenden in der VHS Schulungen in den Bereichen Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Atmung und Feldenkrais.

Betriebliches Gesundheitsmanagement in der VHS Rendsburg

Machen Sie es wie wir: Bieten Sie Ihren MitarbeiterInnen Kurzkurse in der Mittagspause zu Entspannung, Mobilisierung und Kräftigung!

Kommen Sie mit Ihren MitarbeiterInnen zur VHS oder buchen Sie bei uns einen Kurs nur für Ihre MitarbeiterInnen in Ihrem Haus. Zur individuellen Planung Ihrer Kursangebote nehmen Sie gern Kontakt auf mit **Elisabeth Pohlmeyer, Tel. 04331-208812.**

Fit und entspannt am Arbeitsplatz

In nur 30 Minuten in der Mittagspause werden wir gezielt Augen, Nacken, Schultern und Rücken entspannen und in ihrer Beweglichkeit und Funktion fördern. Auch die geistige Ebene wird mit eingebunden. So können wir rundum erfrischt in die zweite Tageshälfte starten.

Nur für Mitarbeiter der VHS!

Kurs 30011
Leitung: Sabine Böller-Schleiff,
Ort: VHS, Musiksaal,
Zeit: Mi., 04.02.15., 13.45-14.15 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 10,
Gebühr: keine

Betriebliches Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe: Gesundheitsfördernd führen **siehe Kurs 50023**



Fit & munter durch die Lebensmitte

Die Lebensmitte ist eine Zeit des Wandels im Leben wohl jeder Frau. Die Kinder sind groß und gehen aus dem Haus, die Paarbeziehung verändert sich und der berufliche Alltag muss neu strukturiert werden.

Doch damit nicht genug: auch die Hormonlage stellt sich komplett um. Wie können Frauen diese Lebenszeit so gestalten, dass sie sich darin möglichst wohl, fit und munter fühlen? Was kann dazu beitragen?

Lassen Sie sich in diesem Tageskurs von Expertinnen aus verschiedenen Bereichen zeigen, wie diese Zeit des Wandels für Sie eine schöne Zeit sein kann…

10.00-11.30 Uhr: Die Wechseljahre

schulmedizinisch und naturheilkundlich betrachtet

Grundlage der Wechseljahre sind Veränderungen der Hormonlage. Um welche Hormone geht es? Was steuern sie im Körper? Wie sich die Veränderungen der Hormonlage auf Körper und Seele auswirken und mit welchen schulmedizinischen und naturheilkundlichen Mitteln man darauf positiv Einfluss nehmen kann, erläutert dieser Vortrag.



Dr. med. Teresa Hanß, *Fachärztin für Frauenheilunde und Natuheilverfahren*

11.45–12.45 Uhr: Ernährung im Säure-Basen-Gleichgewicht

Mit „basischer Ernährung“ können wir auf vielfältige Weise etwas für unser Wohlbefinden tun.

Was ist das „Säure-Basen-Gleichgewicht“? Wie reagiert der Körper auf verschiedene Nahrungsmittel? Welche Lebensmittel sind basisch? Wie kann ich mich entsprechend ernähren? Wie kann ich durch Körperpflege und Trinken eine „Entschlackung“ unterstützen?

Hilfreiche Tipps und Rezeptvorschläge für den Alltag erleichtern eine gewünschte Ernährungsumstellung und können helfen, die Lebensqualität zu steigern.

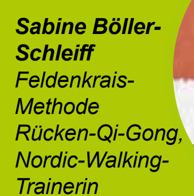
Ulrike Nerong, *Heilpraktikerin*

12.45–13.30 Uhr: Mittagessen: Säure-Basen-Ausgleichs-Gericht





13.30–15.30 Uhr: Rücken-Qi-Gong – Feldenkrais–Nordic Walking



Sabine Böller-Schleiff
Feldenkrais-Methode Rücken-Qi-Gong, Nordic-Walking-Trainerin

Auch Bewegung und Entspannung spielen eine wichtige Rolle, wenn Sie fit und munter durchs Leben kommen wollen.

Kann Nordic Walking ein geeigneter Sport speziell für Sie sein? Oder geht es Ihnen besser mit Rücken-Qi-Gong oder Feldenkrais?

Lernen Sie die verschiedenen Methoden in Theorie und praktischen Übungen kennen und entdecken Sie, was für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden am förderlichsten ist.

Kurs 30012
Leitung: Elisabeth Pohlmeyer, Ort: VHS, Zeit: Sa., 21.03.15, 10-17 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 55 €

16.00–17.00 Uhr: Die Lebensmitte aus Ihrer persönlichen Sicht

In den drei Fachvorträgen haben Sie viel (Neues) gehört. Was davon nehmen Sie mit nach Hause? Wie können Sie herausfinden, was für Sie ganz persönlich passend und förderlich ist?



Elisabeth Pohlmeyer,
Heilpraktikerin

Gibt es so etwas wie übergeordnete Gesetzmäßigkeiten, an denen Sie sich in Zeiten eines solchen Wandels orientieren können?

Legen Sie noch in diesem Tageskurs die Grundlagen für Ihr persönliches „Fit und munter durch die Lebensmitte“!

In der Kursgebühr inbegriffen sind Getränke und kleine Snacks für Frühstücks- und Kaffeepause sowie ein leichtes Mittagessen zum Säure-Basen-Ausgleich.

Parkinson-Selbsthilfetreff

Kurs 30013
Leitung: Brigitte Kunze, Ort: VHS, Zeit: jeden 2. Donnerstag im Monat, 08.01.,12.02., 12.03., 11.06., 09.07.15, 15-17.30 Uhr, Termine: 5, Gebühr: gebührenfrei

Parkinson-Selbsthilfetreff

Im Mittelpunkt steht der Erfahrungsaustausch Betroffener u. ihrer Partner.

Die Treffen beginnen mit leichten gymnastischen Übungen u. Gesang.

Fachvorträge z.B. zu Themen aus Medizin, Sozialgesetzgebung u. Pflege runden das Nachmittagsprogramm ab.



Erste Hilfe und lebensrettende Sofortmaßnahmen

Die Kurse finden in Kooperation mit dem NTZ-NOTFALLTRAININGSZENTRUM-SH in der VHS Rendsburger Ring e.V., Arsenalstr. 2-10, statt.

Eine Anmeldung ist aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl sinnvoll.

Zum Ausfüllen der Teilnahmebescheinigung benötigen wir Ihren gültigen Personalausweis/Reisepass.

Anmeldung: Notfalltrainingszentrum
Schleswig-Holstein, Arsenalstr. 2-10,
24768 Rendsburg, Tel.: 04331/4590045,

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort/ LSM – für den Führerschein

Zielgruppe: Für den Führerschein der Klassen
A, A 1, B, BE, L, M,T erlernen Sie in diesem Kurs die Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen am Unfallort.

Kurstermine:

Kurs 30014, 10.01.15
Kurs 30015, 17.01.15
Kurs 30016, 24.01.15
Kurs 30017, 31.01.15
Kurs 30018, 07.02.15
Kurs 30019, 14.02.15
Kurs 30020, 21.02.15
Kurs 30021, 28.02.15
Kurs 30022, 07.03.15
Kurs 30023, 14.03.15
Kurs 30024, 21.03.15
Kurs 30025, 28.03.15
Kurs 30026, 11.04.15
Kurs 30027, 18.04.15
Kurs 30028, 25.04.15
Kurs 30029, 02.05.15
Kurs 30030, 09.05.15
Kurs 30031, 16.05.15
Kurs 30032, 23.05.15
Kurs 30033, 30.05.15
Kurs 30034, 06.06.15
Kurs 30035, 13.06.15
Kurs 30036, 20.06.15
Kurs 30037, 27.06.15
Kurs 30038, 04.07.15
Kurs 30039, 11.07.15
Kurs 30040, 18.07.15
Kurs 30041, 25.07.15
Kurs 30042, 01.08.15
Kurs 30043, 08.08.15
Kurs 30044, 15.08.15
Kurs 30045, 22.08.15
Kurs 30046, 29.08.15

Hinweis: NEU! Keine Anmeldung notwendig! Zum Ausfüllen der Bescheinigung benötigen wir Ihren Ausweis oder Reisepass.

Leitung: NTZ-Team,
Ort: VHS,
Paradeplatz 11,
Zeit: 10-16.30 Uhr,
Termine: 1,
Gebühr: 19,99 €





Erste-Hilfe-Grundkurs

Alle Führerscheinbewerber

(Pflicht bei Klassen: C, C1, CE, C1E, D, D1, DE und D1E), Jugendgruppenleiter, Betriebshelfer, Medizinstudenten, Lehrer, Auszubildende und Arbeitnehmer mit der Verpflichtung zur Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Grundkurs.

Kursinhalte u.a.:

- Absichern der Unfallstelle, stabile Seitenlagerung,
- Krampfanfall, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herz-Lungen-Wiederbelebung,
- Stillung bedrohlicher Blutungen, Schock, Wundversorgung, Vergiftungen, Ertrinken,
- Knochenbrüche, Verbrennungen,
- Helmabnahme Motorradfahrer.

Kurstermine:

Kurs 30047, 03.-04.01.15
Kurs 30048, 21.-22.02.15
Kurs 30049, 21.-22.03.15
Kurs 30050, 18.-19.04.15
Kurs 30051, 30.-31.05.15
Kurs 30052, 27.-28.06.15
Kurs 30053, 11.-12.07.15
Kurs 30054, 22.-23.08.15

Leitung: NTZ-Team,
Ort: VHS,
Arsenalstr. 2-10,
Raum 10,
Zeit: 10-16.30 Uhr,
Termine: 2,
Gebühr: 38 €

Erste-Hilfe-Grundkurs (Berufsgenossenschaft)

Jedes Unternehmen ist verpflichtet, einen Teil seiner Mitarbeiter zu Ersthelfern ausbilden zu lassen! Wir bilden Ihre Mitarbeiter nicht nur zu Ersthelfern aus, damit sie die sachlichen und personellen Voraussetzungen für Ihre Berufsgenossenschaft erfüllen, sondern damit erkrankte oder verunfallte Kollegen im Notfall professionelle Erste Hilfe erhalten.

Kompetent und zuverlässig – bei uns können Sie Ihre Mitarbeiter zu einem unserer regelmäßig stattfindenden Kurse anmelden!

Inhalte u.a.:

- Verhalten in Notfallsituationen, Absichern von Unfallstellen, stabile Seitenlage,
- Schlaganfall, Herzinfarkt, Herz-Lungen-Wiederbelebung,
- Wundversorgung, Schock, Knochenbrüche,
- Hitze- und Kälteschäden, Vergiftungen, Verätzungen,
- Defibrillation.

Kurstermine:

Kurs 30055, 30.01.15
Kurs 30056, 26.02.15
Kurs 30057, 20.03.15
Kurs 30058, 29.04.15
Kurs 30059, 22.05.15
Kurs 30060, 25.06.16
Kurs 30061, 17.07.15
Kurs 30062, 14.08.15

Leitung: NTZ-Team,
Ort: VHS,
Arsenalstr. 2-10,
Raum 10,
Zeit: 8-16 Uhr,
Termine: 1,
Gebühr: keine,
Abrechnung über die Berufsgenossenschaft

Leitung: NTZ-Team, Ort: VHS, Arsenal-str. 2-10, Raum 10, Zeit: 8-15 Uhr, Termine: 1, Gebühr: keine, Abrechnung über die Berufsge-nossenschaft

Erste-Hilfe-Training (Berufsgenossenschaft)

In Ihrem Unternehmen sind bereits Mitarbeiter zu Ersthelfern ausgebildet worden?

Um die berufsgenossenschaftlichen Vorgaben zu erfüllen, müssen ausgebildete Ersthelfer alle zwei Jahre ihr Wissen in einem Erste-Hilfe-Training auffrischen.

Modern und praxisnah - bei uns können Sie Ihre Mitarbeiter zu einem unserer regelmäßig stattfindenden BG-Kurse anmelden!

Inhalte u.a.:

- Verhalten in Notfallsituationen, stabile Seitenlage,
- Schlaganfall, Herzinfarkt, Asthmabronchiale,
- Herz-Lungen-Wiederbelebung,
- Stillung bedrohlicher Blutungen, Schock,
- Defibrillation.

Kurstermine:

Kurs 30063, 23.01.15
Kurs 30064, 20.02.15
Kurs 30065, 27.03.15
Kurs 30066, 17.04.15
Kurs 30067, 08.05.15
Kurs 30068, 05.06.15
Kurs 30069, 10.07.15
Kurs 30070, 21.08.15

Leitung: NTZ-Team, Ort: VHS, Arsenalstr. 2-10, Raum 10, Termine: 1, Gebühr: 15 €

Erste Hilfe am Kind

Der Kurs „Erste Hilfe am Kind“ richtet sich speziell an Erzieher, Lehrer, Eltern und Großeltern.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Maßnahmen bei Kindernotfällen behandelt.

Die Teilnahme an diesem Kurs ist Pflicht für Lehrer und Erzieher (Vorschrift der BG und Unfallkasse) und muss zum Erhalt der Kenntnisse alle zwei Jahre neu absolviert werden!

Kursinhalte u.a.:

- Verhalten in Notfallsituationen,
- Bewusstlosigkeit, stabile Seitenlage, Krampfanfall,
- Ertrinkungsnotfall, Fremdkörper in den Atemwegen, bedrohliche Blutungen, Schock, Wespenstich,
- Herz-Lungen-Wiederbelebung (Säugling u. Kleinkind),
- Verbrennungen und Vergiftungen.

Hinweis: Dieser Kurs ist für Tagesmütter, Erzieher und Lehrer von der Berufsgenossenschaft als Fortbildungsveranstaltung anerkannt!

Kurstermine:

Kurs 30071, 14.03.15
Kurs 30072, 06.06.15



Kurse nur für Männer!

Sixpack in zehn Wochen!?



Wer sich über Monate und Jahre hinweg ein solides Polster zugelegt und unter Bewegung vor allem das Betätigen der Maustaste verstanden hat, kann natürlich nicht erwarten, in kürzester Zeit durch Sixpack-Training wie Brad Pitt in „Fight Club" auszusehen.

10 Wochen nehmen wir uns Zeit. In dieser Zeit kannst du aber schon halbwegs fit werden, dem Sixpack sehr nahe kommen und auch deine Bauchmuskeln aufbauen.

Was gehört dazu? Intensive Aufwärmphasen und Crunches richtig ausführen, Reihenfolge der Übungen einhalten, Wiederholungen der Übungen, korrekte Atmung, Variationen, Regenerationszeit, gesunde Ernährung und die richtige mentale Einstellung.

Nebenbei erhältst du noch eine Reihe von wichtigen Informationen über deine Gesundheit und die richtigen gesundheitsfördernden Übungen.

Auch Frauen dürfen ihre Männer anmelden!

Kurs 30073
Leitung: Frauke Kuhlemann,
Ort: VHS, Gr. Saal,
Zeit: Mi., 04.02.15, 20-21 Uhr, min. 10 TN, Termine: 18,
Gebühr: 72 €

Männer–Tuning

MÄNNER SACHE

Für den richtig coolen, attraktiven oder auch seriösen Auftritt fehlt Ihnen die Sicherheit, das passende Outfit zusammenzustellen? Sie wüssten gern, welche Frisur wirklich wozu passt?

Dann nutzen Sie unser „Männer-Tuning": Treffen Sie in lockerer Atmosphäre auf Gleichgesinnte und holen sich Tipps von Experten für Kleidung und Frisur. Treffpunkt ist die Kasse der Herrenabteilung im Modehaus ID Sievers.

Wollsocken und Decke bleiben zuhause!

Kurs 30074
Tuning-Beauftragte: Kay Nehls/Jasmin Hidde (Friseur Cut&Care) und Hr. Röckendorf (Modehaus ID Sievers)
Ort: VHS, Zeit: Sa. 28.03.15, 11-13 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 6 €

Kurs 30075
Leitung: Yvonne Breitkopf, Ort: VHS, Zeit: Fr., 06.02.15, 19.30-20.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 38 €

Kurs 30076
Leitung: Yvonne Breitkopf, Ort: VHS, Zeit: Fr., 24.04.15, 19.30-20.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 38 €

Yvonne Breitkopf

Autogenes Training für Männer zum Wochenausklang

Das Autogene Training ist eine der international am weitesten verbreiteten Entspannungsmethoden im klinischen u. außerklinischen Bereich.

Autogenes Training ist eine selbstbestimmte und autosuggestive Methode zur Tiefenentspannung und zur positiven Selbstbeeinflussung, eine wirksame mentale Entspannungsmethode.

Zu jeder Zeit und an jedem Ort können Sie mit Hilfe des Autogenen Trainings Erholung und tiefe Entspannung erreichen, Umweltreize ausblenden und Ihre Gesundheit fördern. Sie stabilisieren das Gesunde und stärken Ihre Ressourcen.

Kurs 30077
Leitung: Cord Cordes, Ort: VHS, Zeit: So., 10.05.15, 10-17 Uhr min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 50 €

Work-Life-Balance

Über 60% der Beschäftigten leiden unter zunehmendem Druck und Stress.

Es braucht individuell eine ausgereifte Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Balance zu bringen, bei der nichts dauerhaft zu kurz kommt.

In diesem Seminar können Sie Ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwickeln – inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken. - Bitte Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Kurs 30078
Leitung: Katja Kreft, Ort: VHS, Zeit: Sa., 21.02.15, 10.30-16.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 32 €

Neu! Kundalini-Yoga – Yoga für Männer

Entgegen gängiger Vorurteile sei vorangestellt: Yoga ist kein softer Frauensport! In Indien, dem Ursprungsland des Yoga, wird es seit Jahrtausenden vorwiegend von Männern praktiziert.

Im Kern bestehen alle Yogaformen aus einer Kombination von bewusster Atmung, Bewegungsabläufen, bestimmten Körperhaltungen und Konzentrationsübungen, die hier im Workshop vorgestellt werden.

Es stärkt den gesamten Körper: Muskeln, Sehnen und Gelenke werden flexibler, Gleichgewicht, Ausdauer und Entspannung profitieren von den Übungen.

Mentale Übungen und meditative Elemente wie Konzentrations- und Entspannungsübungen ergänzen die Übungsreihen. Somit hilft Yoga mit Elementen des Kundalini-Yoga, gelassen mit Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Die Übungen sind speziell auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten von Männern zugeschnitten.

MÄNNER SACHE





Körpererfahrung und Entspannung

Aktive Entspannung

Bewegung und Entspannung für Schulter-/Nackenbereich, die Arme, den Rücken, die Hüftgelenke u.a..

Genießen Sie die Beweglichkeit und Lockerheit, die durch die gleichmäßig fließenden Bewegungen des Rücken-Qi-Gong entstehen. Vielleicht fühlen Sie sich hinterher ausgeglichener, zentrierter und mehr im Gleichgewicht.

Nehmen Sie sich die Zeit, sich ganz auf sich zu konzentrieren, sich selber in Bewegung wahrzunehmen, unnötige Anspannung loszulassen und ganz zur Ruhe zu kommen.

Einzelne Bereiche können durch gezielte Bewegungsübungen sowie durch progressive Muskelentspannung noch weiter in die Entspannung kommen.

Kosten für diesen Kurs werden von diversen Krankenkassen anteilig erstattet. Fragen Sie am besten vorab bei Ihrer Krankenkasse nach.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken.

Kurs 30101
Leitung: Sabine Böller-Schleiff,
Ort: RD, Mozartsaal, Arsenalstr. 2-10,,
Zeit: Mo., 02.02.15, 9.15-10.30 Uhr,
min. 8 TN,
Termine: 8, Gebühr: 85 €

Kurs 30102
Leitung: Sabine Böller-Schleiff,
Ort: RD, Mozartsaal, Arsenalstr. 2-10,,
Zeit: Mo., 20.04.15, 15-16.15 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 10,
Gebühr: 95 €

Stressfrei ins Wochenende

Finden Sie Entspannung auf drei ganz unterschiedliche Arten und Weisen. Genutzt wird das uralte Wissen des Qi Gong, die Feldenkrais-Methode und Nordic Walking.

Probieren Sie die drei unterschiedlichen Arten aus, Stress zu reduzieren:

- Beweglichkeit und Lockerheit durch die gleichmäßig fließenden Bewegungsabläufe des Rücken-Qi-Gong.
- In gezielten Bereichen erhöhte Muskelspannung abbauen durch die sanften kleinen Bewegungen der Feldenkrais-Methode.
- Den Abbau von Stresshormonen durch die ausdauernden Bewegungen des Nordic Walking.

Genießen Sie diese gekonnte Mischung aus Bewegung und Entspannung. Dies ist ein Thema, das zunehmend auch immer mehr Männer interessiert. Stimmen Sie sich ein auf ein ganz beschwingtes/relaxtes Wochenende. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, Laufschuhe und wenn vorhanden Nordic-Walking-Stöcke.

Kurs 30103
Leitung: Sabine Böller-Schleiff,
Ort: RD, Mozartsaal, Arsenalstr. 2-10,,
Zeit: Sa., 07.03.15, 9-13 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 1, Gebühr: 35 €

Kurs 30104
Leitung: Sabine Böller-Schleiff,
Ort: RD, Mozartsaal, Arsenalstr. 2-10,,
Zeit: Sa., 25.04.15, 9-13 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 1, Gebühr: 35 €

Entspannungsreisen

Auf angenehm leichte Weise gelangen Sie durch geführte Reisen in einen entspannten Zustand. Erleben Sie mit den inneren Bildern wieder kindliche Freude und Glücksgefühle. Diese Form der Entspannung wird in den verschiedensten Therapien und in der Rehabilitation erfolgreich eingesetzt.

Wir werden auch Atem- und Achtsamkeitsübungen praktizieren.

Mitzubringen: Decke, evtl. kleines Kissen und Socken.

Kurs 30105
Leitung: Karin Guirautane, Ort: VHS,
Zeit: Mo., 23.02.15, 19-20 Uhr, min. 6 TN,
Termine: 7, Gebühr: 45 €

Kurs 30106
Leitung: Anja Kiewald, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mo., 02.02.15, 9-10 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Kurs 30107
Leitung: Anja Kiewald, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mo., 20.04.15, 9-10 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Kurs 30108
Leitung: Anja Kiewald, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Di., 03.02.15, 18-19 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Kurs 30109
Leitung: Anja Kiewald, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Di., 21.04.15, 18-19 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Durch Yoga Nidra kann man eine tiefe und vollkommene Entspannung erreichen. Das Ziel von Yoga Nidra ist es, einen bewussten Schlaf zu erreichen, den sogenannten Alpha-Zustand. Im Schlaf sind wir frei von Stress, Problemen und Ängsten, deshalb können sich in dieser Zeit Körper, Geist und Seele wieder regenerieren und das Immunsystem wird gestärkt.

Mitzubringen: Decke, Kissen, Handtuch und dicke Socken.



Kurs 30110
Leitung: Yvonne Breitkopf, Ort: VHS, Zeit: Do., 05.02.15, 19.30-20.30 Uhr, min. 6 TN, Termine: 8, Gebühr: 80 €

Kurs 30111
Leitung: Yvonne Breitkopf, Ort: VHS, Zeit: Do., 23.04.15, 19.30-20.30 Uhr, min. 6 TN, Termine: 8, Gebühr: 80 €

Autogenes Training nach Prof. J. H. Schultz

Die konzentrative Selbstentspannung des Autogenen Trainings hat den Sinn, sich mit genau vorgeschriebenen Übungen innerlich immer mehr zu lösen, zu versenken und so für den ganzen Organismus eine von innen kommende „Umschaltung" zu erreichen, die es erlaubt, Gesundes zu stärken und Ungesundes zu mindern oder abzustellen (Prof. Dr. J.H. Schultz).

Mitzubringen: Decke, Kissen und dicke Socken.

Kurs 30112
Leitung: Hubert Wahle, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Fr. 22.05.15., 18-21 Uhr, min. 6 TN, Termine: 3, Gebühr: 50 €

Selbsthypnose – ein effektives Werkzeug für mehr Ruhe, Gelassenheit und neue Ziele

Wer sich in eine Problemtrance hineinsteigern kann (und das haben wir von klein auf gelernt: Angst vor dem Zahnarzt, vor der Prüfung, Lampenfieber usw.), kann sich mit denselben Mechanismen auch in erwünschte Zustände versetzen. Nur haben wir leider bisher nicht gelernt, auf dieses mentale Programm zu achten und uns seiner Mechanismen bewusst zu werden.



Das wollen wir in diesem Kurs ändern. Er hilft Ihnen, die Fähigkeit zu entwickeln, erwünschte Zustände effektiv bei sich selbst herbeizuführen und sich wirksame Suggestionen für persönliche Veränderung zu geben.

Solche selbsthypnotischen Zustände sind sehr nützlich. Dabei treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf: Die Muskelspannung sinkt, Herzfrequenz und Blutdruck verringern sich, die Atmung wird regelmäßig und langsam, Hirnareale verändern ihre Aktivität, der Stresshormonspiegel nimmt ab. Freuen Sie sich auf ein mentales Werkzeug, das im Spitzensport schon lange etabliert ist. **Mitzubringen:** Decke oder Liegematte

Selbsthypnose für Fortgeschrittene

Nach dem Grundkurs Selbsthypnose geht es in diesem Teil um vertiefendes Lernen der Techniken, die Sie bereits kennen. Sie werden hier Ihre Fähigkeiten weiter ausbauen, um vielleicht noch effektiver jene Zustände zu erreichen, die für Sie erstrebenswert sind!

Lernen Sie dabei, wie hilfreich ein positives Gesundheitsbild wirkt, sowie neue Strategien, um achtsam erstrebenswerte Ziele zu verfolgen.

Kurs 30113
Leitung: Hubert Wahle,
Ort: VHS, Musiksaal,
Zeit: Fr., 12.06.15,
18-21 Uhr, min. 6 TN,
Termine: 3,
Gebühr: 50 €

NEU! Kundalini-Yoga für Frauen: Erholen - Auftanken - Entspannen

Die Übungsreihen und Meditationen aus der Tradition des Kundalini-Yoga regen das Drüsensystem an und regenerieren das Nervensystem. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen Übungsreihen für den weiblichen Körper, gesungene und stille Meditationen kennen. Der Kurs ist offen für Frauen jeden Alters. Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Wasser mitbringen.

Kurs 30114
Leitung: Katja Kreft,
Ort: BÜD, Musikraum,
Zeit: Mo., 02.02.15,
18-19.15 Uhr,
min.12 TN,
Termine: 10, Gebühr: 42 €



Vitalität & Ausgeglichenheit durch Kundalini-Yoga

Um dem Alltag gelassener zu begegnen, mehr Kraft, innere Vitalität, Ausstrahlung sowie eine Stärkung des Immun-, Nerven- und Drüsensystem zu fördern, eignen sich die Übungen des Kundalini-Yoga. Nach einer Übungsreihe kann sich tiefe Entspannung und Ruhe einstellen. Anschließende Atem-Meditationen oder gesungene Mantren machen uns innerlich stark, um uns gelöst den Herausforderungen des alltäglichen Lebens zu stellen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Wasser mitbringen.

Kurs 30115
Leitung: Katja Kreft,
Ort: VHS, Gr. Saal,
Zeit: Mo., 02.02.15,
19.30-20.45 Uhr,
min. 12 TN,
Termine: 10, Gebühr: 42 €





Hatha-Yoga

Vermittelt werden Grundprinzipien u. Grundhaltungen des Yoga. Sie nehmen bisher kaum spürbare Körperregionen wahr, kräftigen u. dehnen die Muskulatur in Becken, Füßen, Bauch u. Rücken. Sie trainieren Ihren Gleichgewichtssinn u. entdecken den Atem als Pforte zu tieferem geistigen Erleben.

Übungen zur Harmonisierung Ihrer körperlichen Kräfte, der Vertiefung Ihres Atems u. der Beruhigung u. Bündelung Ihres Geistes.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Übungsmatte (feste Unterlage).

Kurs 30116
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mo., 02.02.15, 8.45-10.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 94 €

Kurs 30117
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mo., 02.02.15, 10.30-12 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 94 €

Kurs 30118
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mo., 02.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 94 €

Kurs 30119
Leitung: Volker von Beesten, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mo., 02.02.15, 19.45-21.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 94 €

Kurs 30120
Leitung: Anke Iwahn-Berger, Ort: Helene-Lange-Gymnasium, Kleine Halle, Zeit: Di., 03.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Kurs 30121
Leitung: Anke Iwahn-Berger, Ort: Helene-Lange-Gymnasium, Kleine Halle, Zeit: Di., 21.04.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 10, Gebühr: 50 €

Kurs 30122
Leitung: Alexandra Hofinga, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Di., 03.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Kurs 30123
Leitung: Alexandra Hofinga, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Mi., 04.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, nicht am 18.03.+06.05.15, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Kurs 30124
Leitung: Alexandra Hofinga, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Do., 05.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Kurs 30125
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Do., 05.02.15, 14.30-16 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 94 €

Kurs 30126
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Do., 05.02.15, 16.15-17.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 94 €

Kurs 30127
Leitung: Anke Iwahn-Berger, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 05.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Kurs 30128
Leitung: Anke Iwahn-Berger, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 23.04.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 10, Gebühr: 50 €

Kurs 30129
Leitung: Birgit Sansarga Hadlok, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Fr., 06.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 80 €

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Kurs 30130
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Di., 03.02.15, 8.45-10.15 Uhr , min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 94 €



Sommerkurs Hatha-Yoga

Vermittelt werden Grundprinzipien und Asanas des Hatha-Yoga. Sie schulen die Aufmerksamkeit, der Funktion Ihres Körpers, kräftigen und dehnen die gesamte Muskulatur. Sie lernen die Heilatmung und Meditation im Yoga kennen und trainieren Ihren Gleichgewichtssinn zur Harmonisierung und Beruhigung Ihrer körperlichen und geistigen Kräfte.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Gurt, Übungsmatte (wenn vorhanden)

Kurs 30131
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mo., 15.06.15, 8.45-10.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 5, Gebühr: 31 €

Kurs 30132
Leitung: Ulrike Nerong, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Do., 18.06.15, 8.45-10.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 5, Gebühr: 31 €

Yoga Intensiv

In einer genauen Körperarbeit stärken bzw. dehnen wir unsere Muskeln, Gelenke und Organe.

Atem- u. Entspannungsübungen spenden Energie und lösen Spannungen auf körperlicher und geistiger Ebene. Unser Körperbewusstsein wird verbessert und die Achtsamkeit gestärkt. Der Geist, die Gedanken und Emotionen werden durch Konzentration und Meditation klar und ruhig.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen.

Kurs 30133
Leitung: Susanne Lorenzen, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Di., 03.02.15, 19.30-21 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Kurs 30134
Leitung: Susanne Lorenzen, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Di., 09.06.15, 19.30-21 Uhr, min. 12 TN, Termine: 5, Gebühr: 25 €

Kurs 30135
Leitung: Susanne Lorenzen, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine:15, Gebühr: 75 €

Kurs 30136
Leitung: Susanne Lorenzen, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Mi., 17.06.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 5, Gebühr: 25 €

Kurs 30137
Leitung: Annemarie Lorenzen, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Mi., 04.02.15, 10-11.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Kurs 30138
Leitung: Annemarie Lorenzen, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Musikraum, Zeit: Do., 05.02.15, 16-17.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Neu! Senioren-Yoga

In diesem Kurs für Senioren kräftigen und dehnen wir unseren Körper durch sanfte Bewegungen, die den Atem nachhaltig anregen und vertiefen. Die Atem- und Entspannungsarbeit führt zu einer besseren Durchblutung, Reinigung, Kräftigung und Aktivierung aller Organe, des Kreislaufs und des Nervensystems.

Die angenehmen Dehnungen und Atemübungen laden dazu ein, sich sanft den eigenen Möglichkeiten entsprechend zu fordern, um so dem Alltag gelassener und entspannter zu begegnen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen.

Kurs 30139
Leitung:Karen Gille, Ort:VHS, Gr. Saal, Zeit: regelmäßig freitags ab 14 Uhr, Gebühr: keine

Yoga in der Krebsnachsorge

Im Umgang mit anderen Betroffenen soll erreicht werden, neuen Lebensmut zu schöpfen, um die eigene Erkrankung besser bewältigen zu können. Freude und Wohlbefinden bei den Yoga- und Entspannungsübungen stehen im Vordergrund. Die eigene Leistungsfähigkeit wird aktiviert und gefördert.

Kurs 30140
Leitung: Volker von Beesten, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Sa., 14.02.15, 12-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 34 €

Lachen befreit – Lachen mit Lachyoga macht Freude

Lachyoga bedeutet Lachen ohne Grund.

Das „So tun als ob“, also das Lachen ohne Grund, hat genauso positive Wirkungen für Körper und Seele wie das „echte“ Lachen. Denn unser Gehirn kann ein Lachen, das von Herzen kommt, nicht unterscheiden von einem künstlichen Lachen.



Lachen ist gesund, baut Stress ab und steigert das allgemeine Wohlbefinden, das Immunsystem wird gestärkt, der Sauerstoffaustausch im Gehirn wird angeregt, das Selbstwertgefühl wird gesteigert und das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht.

Regelmäßiges Lachen tut der Seele gut, vertreibt Ängste, Depression und Schlaflosigkeit. Lachen geschieht im Hier & Jetzt und unterbricht damit das ständige Grübeln, Selbstzweifel und Selbstkritik.



Lachyoga ist wie Sport – eine Minute Lachen ersetzt gut zehn Minuten auf der Rudermaschine!

Wie geht das – Lachen ohne Grund? Unterstützt durch pantomimische Übungen tun wir so, als würden wir lachen. Das künstliche Lachen geht oft automatisch in ein echtes Lachen über. Dies wird unterstützt durch Augenkontakt zu den anderen Teilnehmern, denn Lachen steckt an.

Voraussetzungen: keine Yogakenntnisse; Alter unbegrenzt; abgeraten wird bei Angina Pectoris, Zwerchfellbruch, Inkontinenz, Bandscheibenvorfall, unkontrolliertem Bluthochdruck. **Mitbringen:** Decke, Kopfkissen, lockere Kleidung, Wasser zum Trinken. Zusatzkosten 5 €

Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf

Kurs 30141
Leitung: Bernhard Sticker, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mo.-Fr., 15.-19.06.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 230 €



Für Beschäftigte aus dem sozialen, pädagogischen und psychologischen Bereich sowie aus dem Gesundheitswesen.

Besonders Menschen aus den o.g. Berufsfeldern erleben sich immer mehr als die „hilflosen Helfer“: Wachsende Anforderungen mit gleichzeitiger Arbeitsverdichtung führen vermehrt zu berufsspezifischen Erkrankungen vor allem des Bewegungsapparates und einer Reihe psychosomatischer Beschwerden, die unter dem Begriff „Burnout-Syndrom“ zusammengefasst sind.

Der Leidensdruck der Betroffenen führt zu einem steigenden krankheitsbedingten Arbeitsausfall und wachsenden Kosten für die Wirtschaft und das Solidarsystem. Beschäftigte in helfenden Berufen finden im Yoga ganzheitliche, gesundheitsfördernde Übungen, die dazu befähigen, gelassen und kreativ auf berufliche Problem- und Stresssituationen zu reagieren, die sich darüber hinaus leistungssteigernd auswirken. Sie führen sowohl zu effektivem und ökonomischem Kräfteeinsatz als auch zu tiefer Regeneration.

Es werden Wege erarbeitet, die Übungen für sich und andere im jeweiligen Berufsfeld erfolgreich anzuwenden.

Schwerpunkte des Kurses: Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden; Körper-, Atem- und Meditationsübungen. Der Kurs ist offen für alle Interessierten. Mitzubringen: Wolldecke.

Qi Gong für Anfänger

Kurs 30142
Leitung: Brita Moritz, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Do., 12.02.15, 19.45-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 96 €

Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, Verspannungen zu lösen und den Energiefluss zu verstärken. Leicht bewegte Übungen im Stehen und meditatives Sitzen führen zu tiefer Selbstentspannung und sanfter Körpererfahrung. Es werden Übungen aus dem stillen und bewegten Qi Gong vorgestellt und geübt.

Qi Gong erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Menschen jeden Alters geeignet. **Mitzubringen:** Schreibzeug, bequeme Kleidung, Decke, Kissen.

Qi Gong für Fortgeschrittene

Kurs 30143
Leitung: Brita Moritz, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Do., 12.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 96 €

Voraussetzung für die Teilnahme: mindestens 2 Semester des Grundkurses.



Kurs 30144
Leitung: Angela Plarre, www.yangtaichi-hh.de, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Sa./So., 04./05.07.15, Sa.10-17 Uhr, So. 10-13 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 75 €

Qi Gong

Das aus dem Osten stammende Qi Gong fördert die Gesundheit, wirkt ausgleichend und führt zu mehr Lebensqualität und Vitalität. Bestehend aus einzelnen Übungen, die seit Jahrhunderten als ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin angewendet werden, liegt ihre Wirkung in der Festigung der Widerstandskräfte des Menschen.

Aber auch chronisch Kranken helfen sie, sich zu kräftigen und beweglich zu halten. Es ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter und Konstitution.

Kurs 30145
Leitung: Angela Plarre, www.yangtaichi-hh.de, Ort: VHS, Zeit: Sa./So., 27./28.06.15, Sa.10-17 Uhr, So. 10-13 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 75 €



Tai Chi Chuan

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt: „Wer regelmäßig Tai Chi übt, wird geschmeidig wie ein Baby, stark wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser.“

Ursprünglich aus der Selbstverteidigung stammend, wird es heute vorwiegend zur Gesundheitspflege und zur Entspannung ausgeübt.

Tai Chi ist eine Abfolge von aneinander gereihten „Figuren“. Eine entspannte, aufrechte Haltung, lockere Gelenke und eine natürliche tiefe Atmung sind die wesentlichen Aspekte. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind harmonisch aufeinander abgestimmt.

Sie führen zu Entspannung, verbessern die Körperwahrnehmung und lösen Energieblockaden.

Mitzubringen: dicke Socken, Schuhe mit dünner Sohle.

Kurs 30146
Leitung: Gunnar Pfeiffer, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Sa., 25.04.15, 13-19 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 38 € pro TN

Massage zu zweit

Massage ist die wohl älteste Möglichkeit, durch Berührung Wohlbefinden und Harmonie herzustellen. Muskeln entspannen sich, die Entgiftung wird erhöht und Stress wird abgebaut. Harmonie und Vitalität entstehen. Man fühlt sich freier und wohler.

In diesem Seminar lernen die TeilnehmerInnen verschiedene wirkungsvolle Grundtechniken aus klassischer und intuitiver Massage sowie einige wichtige anatomische Zusammenhänge.



Das Seminar ist sowohl für Paare als auch für Freunde (oder z.B. Mutter und Tochter) konzipiert. Sie haben später die Möglichkeit, das Gelernte miteinander weiter zu üben und zu vertiefen. Ziel ist, dass die TeilnehmerInnen eine Massage allein durchführen können.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, zwei Decken, Massageöl u. Schreibzeug.



Meditation & Achtsamkeit

5-Minuten-Meditationen

Das Erlernen vieler verschiedener Kurzmeditationen soll jede und jeden dabei unterstützen, sich auch im Alltag mit Leichtigkeit eine Oase der Ruhe und Entspannung schaffen zu können.

Nach einem kurzen theoretischen Teil werden unterschiedliche Meditationstechniken wie stille Meditationen, Atem- und Bewegungsmeditationen vorgestellt und praktiziert. Somit kann jeder/jede seine/ihre Vorlieben kennenlernen und sie in den Alltag integrieren.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Meditationserfahrene wie auch an Meditationsanfänger. Pro Abend widmen wir uns je einem Element.

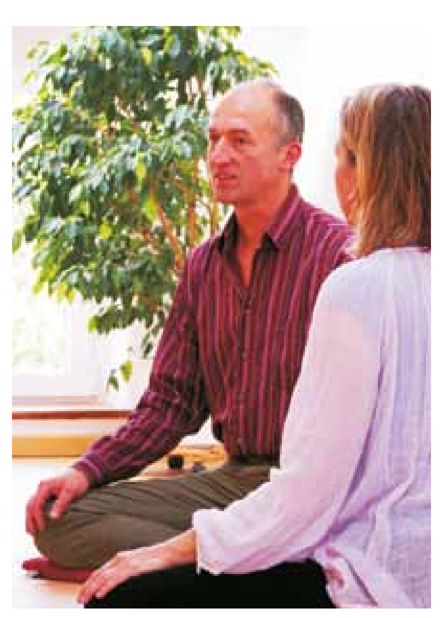
Mitzubringen: Yoga-/Isomatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Schreibzeug.

Kurs 30147
Leitung: Katrin Grimm,
Ort: Fährstr. 21,
Osterrönfeld,
Zeit: Mi., 04.03.15, 18-19.30 Uhr, min. 6 TN,
Termine: 4, Gebühr: 40 €

Kurs 30148
Leitung: Katrin Grimm,
Ort: Fährstr. 21,
Osterrönfeld,
Zeit: Mi., 20.05.15, 18-19.30 Uhr, min. 6 TN,
Termine: 4, Gebühr: 40 €

Mit Achtsamkeit zum mühelosen Sein 2-Tages-Seminar

Zwei Kurstage zur Übung von Innehalten, Selbstwahrnehmung und zur Ruhe kommen. Praktische Übungen im Sitzen, Liegen und Gehen aus dem von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten MBSR-Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit werden vorgestellt und eingeübt.



Achtsamkeit hilft uns, die Anstrengungen unseres unaufhörlichen Bewertens, Eingreifens und Manipulierens aller Lebenssituationen zu erkennen und loszulassen. Dadurch werden wir mehr und mehr fähig, die in uns schlummernden heilsamen Qualitäten von Liebe und Freude zu spüren und zu lernen, jede Lebenssituation mit neuen Augen zu sehen.

Kurs 30149
Leitung: Andreas Makus,
Ort: VHS, Gr. Saal,
Zeit: Sa, 09.05.15,
13.30-18 Uhr, min.
6 TN, Termine: 2,
Gebühr: 72 €



Achtsamkeitsbasierte Methoden sind wissenschaftlich intensiv beforscht und zeigen bei vielen körperlichen und psychischen Symptomen heilsame Wirkungen.

Dieser Kurs richtet sich an jene, die aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten wollen, sich mehr Entspannung und Gelassenheit wünschen, mit Stress, Belastungen sowie mit chronischen wie akuten Schmerz- und Krankheitszuständen konstruktiv umgehen wollen, neugierig und offen sind, sich selbst besser kennen zu lernen, und sich ein authentisches und intensives Leben wünschen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, evtl. Tee und Pausensnack mitbringen.

Jeder Kursteilnehmer erhält eine Übungs-CD zur weiteren selbständigen Übung. Die Zeit zwischen den beiden Kurstagen bietet die Möglichkeit, das Erlernte anzuwenden und zu üben.

Kurs 30150
Leitung: Andreas Makus,
Ort: VHS, Zeit: So., 12.07.15, 10-17 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 56 €

Achtsam essen

Eine Einführung in das Thema „Achtsam essen“ mit praktischen Übungen

Viele von uns haben einen gesunden Umgang mit Essen verloren. Achtsamkeit kann uns helfen, wieder ein heilsameres Essverhalten zu entwickeln. Ein Weg zu einem achtsamen Umgang mit Essen und zu mehr Wohlbefinden führt über eine gute Wahrnehmung unseres Körpers und unserer Bedürfnisse.

Anhand praktischer Übungen lernen Sie hilfreiche Strategien kennen, bewusst die Signale des eigenen Körpers zu erkennen. Wir lenken an diesem Tag unsere Aufmerksamkeit darauf, wie wir essen und was uns oft überhaupt erst veranlasst, zu essen - abgesehen von der rein physiologischen Notwendigkeit. Auch Appetit oder Hunger fühlen sich nicht immer gleich an... und wir können üben, auf achtsame Weise mit ihnen umzugehen.

Das Seminar ist für alle geeignet, die eine gesündere und freudvollere Beziehung zum Essen entwickeln möchten.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, evtl. Tee und etwas für das gemeinsame vegetarische Mittagsbufett mitbringen.

Kurs 30151
Leitung: Klaus Janich,
Ort: VHS, Zeit: Sa., 28.02.15, 10-17 Uhr min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 39 €

Abenteuer Ich

Wollen Sie sich einfach mal neu erleben, die Welt mit anderen Augen sehen? Oft fahren wir in den Urlaub, um diese Erfahrungen zu machen.

Bei diesem Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, unbekanntes Terrain zu bereisen, welches in Ihnen selbst liegt. Unterschiedlichste Übungen bieten die Gelegenheit anders wahrzunehmen, neue Seiten an sich zu entdecken, Bekanntes in neuem Licht zu betrachten und neue Wege zu gehen. Und wie im Urlaub bietet auch dieser Kurs die Gelegenheit, „Urlaubsbekanntschaften“ zu machen und sich diesen von ganz anderen Seiten zu zeigen, als dies im Alltag möglich ist.

Grundlagen des Kurses sind Übungen aus dem Buddhismus, den Kampfkünsten, der Psychotherapie und verschiedensten Körperarbeiten.

Voraussetzung für diesen Kurs sind die Bereitschaft sich auf Neues einzulassen und eine Portion Neugierde auf sich und andere.



Intuitiv-meditatives Bogenschießen

Bogenschießen macht Spaß, hält fit und bewirkt einen Zustand von Konzentration und Ruhe, der für Gesundheit und Wohlbefinden immer wichtiger wird. Sich beim Bogenschießen auf einen sicheren Stand, den Bewegungsablauf und auf das Ziel zu konzentrieren, lässt bedrückende Gedanken oder Nervosität schwinden, trägt zum Abbau von Aufmerksamkeitsdefiziten und Stress bei und gibt innere Orientierung.



Bogenschießen spricht jede Altersstufe an. Beim intuitiv-meditativen Bogenschießen werden zunächst vor dem Hintergrund jahrtausendealter Erfahrungen die Handhabung von Pfeil und Bogen sowie Elemente des Schussablaufes erlernt und körperlich-mentale Vorgänge wie Atemrhythmus, Spannung und Loslassen geübt und erfahren. Auf diesen Grundlagen werden dann erste meditative Übungen angeboten, die Anliegen der Teilnehmenden beinhalten können.

Das Angebot versteht sich als „Schnupperkurs". Auf Möglichkeiten, an weiteren Aufbaukursen teilzunehmen, und auf spezielle Angebote in beruflichen oder therapeutischen Feldern wird hingewiesen.

Vorinformationen können auch über
www.bogensport-hegger.de oder
www.supervision-preuschoff.de

bezogen werden. Anlage u. Ausrüstung werden komplett gestellt.

Kurs 30152
Leitung: Fritz Hegger/
Axel Preuschoff,
Ort: VHS, Gr. Saal,
Zeit: Sa., 28.03.15,
13-17 Uhr, max. 8 TN,
Termine: 1,
Gebühr: 40 €
(+ 10 € für Ausrüstung)







Bewegung und Fitness

Auf einen Blick:

Bokwa®Fitness, Zumba®, Fitness, Pilates, Konditionstraining, Kurvenladies, Rückenschule, Workout, Power am Morgen, Gymnastik für Senioren, Sixpack…

MONTAGS			Kurs
09.00-10.00 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30207
10.00-11.00 Uhr	Sanfte Gymnastik für Ältere	(Frauke Kuhlemann)	30267
10.15-11.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30209
13.30-14.15 Uhr	Gymnastik für Senioren von Kopf bis Fuß	(Monika Schreiber)	30266
16.30-17.30 Uhr	Pilates	(Irmgard Griemert)	30232
18.00-19.00 Uhr	Bokwa® Fitness	(Simon Weisswange)	30218
19.00-20.00 Uhr	Bokwa® Fitness	(Simon Weisswange)	30219
18.30-19.30 Uhr	Zumba®	(Birgit Brates)	30220
19.45-20.45 Uhr	Zumba®	(AireenRadünz)	30221
DIENSTAGS			**Kurs**
08.45-09.45 Uhr	Power am Morgen	(Frauke Kuhlemann)	30201
09.15-10.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30202
10.30-11.30 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30211
18.00-19.00 Uhr	Shape your Body	(Monika Jens)	30217
18.15-19.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30213
MITTWOCHS			**Kurs**
08.45-09.45 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30204
09.30-10.30 Uhr	Beckenbodentraining	(Frauke Kuhlemann)	30245
10.00-11.00 Uhr	Rund um den Rücken	(Silke Schülldorf)	30247
10.30-11.30 Uhr	Kurvenladies - sanfter Sport/starke Frauen	(Frauke Kuhlemann)	30243
16.00-17.00 Uhr	Zumba®Gold	(Anita Smith-Sievers)	30228
15.00-16.00 Uhr	Nordic Walking	(Steffi Herbst)	30237
16.15-17.30 Uhr	Rückenschule mit Qi Gong	(Sabine Böller-Schleiff)	30249
16.00-17.00 Uhr	Joggen	(Steffi Herbst)	30240
17.15-18.15 Uhr	Zumba®	(Anita Smith-Sievers)	30222
17.45-19.00 Uhr	Rückenschule mit Qi Gong	(Sabine Böller-Schleiff)	30251
18.00-19.00 Uhr	Step Fatburner& Workout	(Karolin Brunner)	30216
18.00-19.00 Uhr	Zumba®	(Birgit Brates)	30225
18.30-20.00 Uhr	NIA	(Gudrun Stamp)	30242
18.30-20.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	(Kirsten Meeder)	30248
19.00-20.00 Uhr	Pilates	(Karolin Brunner)	30233
20.00-21.00 Uhr	Sixpack in zehn Wochen!?	(Frauke Kuhlemann)	30077
DONNERSTAGS			
09.00-10.00 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30206
10.15-11.15 Uhr	Fit werden, fit bleiben	(Heike Lindau)	30215
18.00-19.00 Uhr	Pilates	(Irmgard Griemert)	30234
18.00-19.00 Uhr	Zumba®	(Birgit Brates)	30226
18.30-20.00 Uhr	Konditionstraining für Frauen u. Männer	(Frauke Kuhlemann)	30231
FREITAGS			**Kurs**
10.00-11.00 Uhr	Zumba®	(Anita Smith-Sievers)	30227
SAMSTAGS			**Kurs**
11.00-12.00 Uhr	Nordic Walking	(Steffi Herbst)	30235
12.00-13.00 Uhr	Joggen für Anfänger	(Steffi Herbst)	30239



Sommerprogramm 2015

Ab Mai 2015 finden Sie die Gesundheits- und Bewegungskurse für die Sommerferien unter www.vhs-rendsburg.de. Weitere Informationen: 04331/2088-0.

Power am Morgen

Powertraining mit fetziger Musik, das Sie gleich morgens so richtig in Schwung bringt und Fitness und Ausdauer nachhaltig ausbaut!

Mitzubringen: feste Sportschuhe, Handtuch und Getränk.

Kurs 30201
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: BÜD, Gr. Saal, Zeit: Di., 03.02.15, 8.45-9.45 Uhr, min. 10 TN, Termine: 15, Gebühr: 60 €

Fit werden, fit bleiben!

Schwerpunkte sind Arm- u. Schultermuskulatur, Rückenmuskeln, Bauchmuskulatur u. Beinmuskeln. Aufwärmen mit kleinen Schrittfolgen, Problemzonentraining, Stretching u. Entspannung.

Zusatzgeräte: Hanteln, Pezzibälle, Therabänder, Stepps (nur in Kursen in der VHS) u. Fit-Bänder. **Mitzubringen:** feste Schuhe.

Kurs 30202
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Di., 03.02.15, 9.15-10.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 54 €

Kurs 30203
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Di., 16.06.15, 9.15-10.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 5, Gebühr: 17 €

Kurs 30204
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mi., 04.02.15, 8.45-9.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 54 €

Kurs 30205
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mi., 17.06.15, 8.45-9.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 5, Gebühr: 17 €

Kurs 30206
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Do., 05.02.15, 9-10 Uhr, min. 12 TN, Termine: 18, Gebühr: 63 €



… für Frauen und Männer ab 40



Kurs 30207
Leitung: Heike Lindau, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Mo., 02.02.15, 9-10 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 54 €

Kurs 30208
Leitung: Heike Lindau, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Mo., 22.06.15, 9-10 Uhr, min. 12 TN, Termine: 4, Gebühr: 14 €

Kurs 30209
Leitung: Heike Lindau, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Mo., 02.02.15, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 54 €

Kurs 30210
Leitung: Heike Lindau, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Mo., 22.06.15, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 4, Gebühr: 14 €

Kurs 30211
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Di., 03.02.15, 10.30-11.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 54 €

Kurs 30212
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Di., 16.06.15, 10.30-11.30 Uhr, min. 12 TN, Termine:5, Gebühr: 17 €

Kurs 30213
Leitung: Heike Lindau, Ort: Grund- u. Gemeinschaftsschule Rendsburg, An der Bleiche 1, Zeit: Di., 03.02.15, 18.15-19.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 16, Gebühr: 54 € (Mitzubringen: 1 kg-Hanteln, Unterlage für Bodenübungen)

Kurs 30214
Leitung: Heike Lindau, Ort: Grund- u. Gemeinschaftsschule Rendsburg, An der Bleiche 1, Zeit: Di., 16.06.15, 18.15-19.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 5, Gebühr: 17 € (Mitzubringen: 1 kg-Hanteln, Unterlage für Bodenübungen)

Kurs 30215
Leitung: Heike Lindau, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Do., 05.02.15, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 18, Gebühr: 63 €

… für Frauen und Männer ab 50

Step Fatburner & Workout
Im Step-Aerobic-Teil wird durch einfache Schrittfolgen zu schneller Musik die Fettverbrennung angekurbelt und die Kondition verbessert.

Im Workout-Teil wird durch gezielte Übungen für die Bereiche Bauch, Beine und Po der Körper in Form gebracht und Muskeln werden aufgebaut.

Mitzubringen: Sportschuhe, Getränke.

Kurs 30216
Leitung: Karolin Bruhn, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 11.02.15, 18-19 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €



Shape your Body

Ein abwechslungsreiches, effektives Workout zu mitreißender Musik für Kraft, Ausdauer, Muskelkräftigung und Entspannung. Spüre Deinen Körper unter Einsatz verschiedener Hilfsmittel (Step, Hanteln u.a.) und hab Spaß dabei. **Mitzubringen:** feste Sportschuhe, Getränke

Kurs 30217
Leitung: Monika Jens, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Di., 03.02.15, 18-19 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Bokwa®Fitness - der neue Kalorien-Killer!

Bokwa®Fitness ist das neuste und innovativste Dance-Fitness-Programm, das ein effektives Cardio-Workout perfekt mit dem Erlebnis einer energievollen Tanz-Party verbindet. Erlebe den BokwaBUZZ – wie ihn die Community bezeichnet.

Das Bokwa®Fitness-Programm gibt jedem Teilnehmer die Möglichkeit, seine eigene Intensität des Workouts zu bestimmen, so dass Teilnehmer von 7 bis 77 Jahren teilnehmen können. Keine Choreographien, kein Nachdenken, einfach nur Spaß haben und Gas geben zu aktueller Dance-Musik.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder tänzerische Begabung wichtig! Wenn du buchstabieren und zählen kannst, kannst du Bokwa®!

Mitzubringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk(!) und gute Laune.

…für Anfänger

Kurs 30218
Leitung: Simon Weisswange, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kleiner Saal, Zeit: Mo., 09.02.15, 18-19 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €



…für Fortgeschrittene

Kurs 30219
Leitung: Simon Weisswange, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kleiner Saal, Zeit: Mo., 09.02.15, 19-20 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein Tanz- und Fitness-Programm nach lateinamerikanischer Musik.

ZUMBA® verbindet grundlegende Elemente aus Aerobic, Krafttraining, Intervalltraining und Tanz, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie Formung der Figur zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind für jedermann geeignet und leicht zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund, und es ist eine sehr effektive Art des Trainings. Mitzubringen: Turnschuhe, Getränke, Handtuch.



Kurs 30220
Leitung: Birgit Brates, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mo., 02.02.15, 18.30-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Kurs 30221
Leitung: Aireen Radünz, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mo., 02.03.15, 19.45-20.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Kurs 30222
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Gr. Saal, Zeit: Mi., 07.01., 14.01., 21.01.15,17.15-18.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 3, Gebühr: 10 €

Kurs 30223
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Gr. Saal, Zeit: Mi., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 25.03., 22.04., 29.04., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06.15,17.15-18.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Kurs 30224
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Gr. Saal, Zeit: Mi., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.15,17.15-18.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 4, Gebühr: 14 €

Kurs 30225
Leitung: Birgit Brates, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €







Aireen Radünz *Birgit Brates*

ZUMBA®Gold

ZUMBA®Gold ist die einfachste und leichteste Form von ZUMBA®. ZUMBA®Gold ist speziell sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden als auch für jene, die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

ZUMBA®Gold eignet sich hervorragend für Senioren, um fit und in Bewegung zu bleiben. Die Moves und das Tempo werden den Bedürfnissen von aktiven älteren Teilnehmern angepasst.

Ebenso eignet sich der Kurs für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die unsere Zumba® Fitness so beliebt machen: fetzige lateinamerikanische Musik wie Salsa, Merengue und Cumbia, anregende und leicht erlernbare Bewegungen und eine mitreißende Atmosphäre.

Aktive ältere Personen wünschen sich Gemeinschaft, Spaß und Fitness auf ihrem Trainingsplan. Zumba®Gold erfüllt diese Anforderungen perfekt.

Machen Sie mit! Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Kurs 30226
Leitung: Birgit Brates, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit:Do., 05.02.15, 18-19 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Kurs 30227
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Fr., 06.02.15, 10-11 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Kurs 30228
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Gr. Saal, Zeit: Mi., 07.01., 14.01., 21.01.15, 16-17 Uhr, min. 12 TN, Termine: 3, Gebühr: 10 €

Kurs 30229
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Mi., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 25.03., 22.04., 29.04., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06.,17.06.15, 16-17 Uhr, min. 12 TN, Termine:15, Gebühr: 50 €

Kurs 30230
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Mi., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.15, 16-17 Uhr, min. 12 TN, Termine: 4, Gebühr: 14 €

Konditionstraining für Frauen und Männer

Verbesserung der Ausdauer u. der Bewegungsfähigkeit des gesamten Körpers. Training der Schnelligkeit, der Auge-Hand-Koordination u. des Reaktionsvermögens. **Voraussetzungen:** Spaß an der Bewegung u. an Ballspielen. Keine Altersbegrenzung. Rückengerechte Dehn- u. Kräftigungsgymnastik, Lauftraining, Zirkeltraining, Ballspiele. **Mitzubringen:** Sportkleidung, Hallen- u. Freiplatzschuhe.

Kurs 30231
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: Krummenort, Hugo-Junkers-Kaserne (LTG 63), Sporthalle, Zeit: Do., 05.02.15, 18.30-20 Uhr, min. 12 TN, Termine: 20, Gebühr: 86 €

Kurs 30232
Leitung: Irmgard Griemert, Ort: Sportlerheim, Krattredder 55, Fockbek, Zeit: Mo., 02.02.15, 16.30-17.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 80 €

Kurs 30233
Leitung: Karolin Bruhn, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mo., 09.02.15, 17-18 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Kurs 30234
Leitung: Karolin Bruhn, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mi., 11.02.15, 19-20 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Kurs 30235
Leitung: Irmgard Griemert, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Do., 05.02.15, 18-19 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Pilates

Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur, mehr Flexibilität der Gelenke und Muskeln. Bewusste Atmung, Übungen für Beweglichkeit und Balance, Stärkung des Beckenbodens sowie der gesamten Körpermuskulatur. Für alle Altersgruppen.



Kurs 30236
Leitung: Steffi Herbst, Ort: Treffpunkt: Haupteingang Schwimmzentrum Rendsburg, Zeit: Sa., 07.02.15, 11-12 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 20 €

Kurs 30237
Leitung: Steffi Herbst, Ort: Treffpunkt: Haupteingang Schwimmzentrum Rendsburg, Zeit: Sa., 14.03.15, 11-12 Uhr, min. 8 TN, Termine: 3, Gebühr: 15 €

Nordic Walking für Fortgeschrittene und Anfänger

Nordic Walking ist die gelenkschonende Alternative zum Laufen. Trainiert werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Von dieser Sportart profitieren Menschen jeglichen Alters.

Anders als beim Laufen werden die Gelenke durch die Fortbewegung nicht belastet, da die Knie durch Zuhilfenahme von Stöcken deutlich vom Körpergewicht entlastet werden.

Darüber hinaus ist das Tempo gegenüber dem Laufen stark verlangsamt, was das Herz-/Kreislaufsystem stärkt anstatt zu überfordern. Daneben regt die erhöhte Sauerstoffaufnahme des Blutes die Fettverbrennung an.

Konditionsangepasstes Training für Ältere, Übergewichtige oder Personen mit besonderem Anspruch ist in der Kleinstgruppe nach Absprache möglich.

Mitzubringen: Turnschuhe, outdoorfähige Kleidung, Getränke.







Joggen für Anfänger/Ungeübte

Regelmäßiges Joggen wirkt wie ein Jungbrunnen. Die Vorteile durch Sport im Alter sind offenbar viel größer als bisher angenommen. Regelmäßiges Laufen kann den Alterungsprozess erheblich verlangsamen.

Ausdauer kann jeder lernen! Eine einfache Möglichkeit, die nötigen Bewegungseinheiten zu bekommen, ist das Joggen. Laufen ist ohne großen Aufwand zu jeder Zeit an fast jedem Ort möglich.

Trotz der Einfachheit dieses Sports gibt es – insbesondere für Neueinsteiger – einige Dinge zu beachten. Wichtig ist zunächst einmal, dass sich bisherige Couch-Potatoes nur langsam und vorsichtig auf die Strecke begeben.

In der ersten Trainingszeit werden Sie eine Kombination aus Gehen und Laufen absolvieren. Der Trainingsplan wird so gestaltet sein, dass Motivation und Ausdauer gestärkt werden.

Das Ziel soll sein, dass die Teilnehmer nach dem Kurs in einer Gruppe oder alleine mindestens einmal wöchentlich weiter joggen.

Mitzubringen: Turnschuhe, outdoorfähige Kleidung, Getränke.

Kurs 30238
Leitung: Steffi Herbst, Ort: Treffpunkt: Haupteingang Schwimmzentrum Rendsburg, Zeit: Mi., 22.04.15, 15-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 30 €

Kurs 30239
Leitung: Steffi Herbst, Ort: Treffpunkt: Bűdelsdorf Sport Platz, Wilhem-Ehlers Platz, Zeit: Mi., 17.06.15, 15-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 25 €

Kurs 30240
Leitung: Steffi Herbst, Ort: Treffpunkt: Haupteingang Schwimmzentrum Rendsburg, Zeit: Sa., 14.03.15, 12-13 Uhr, min. 8 TN, Termine: 3, Gebühr: 15 €

Kurs 30241
Leitung: Steffi Herbst, Ort: Treffpunkt: Haupteingang Schwimmzentrum Rendsburg, Zeit: Mi., 22.04.15, 16-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 30 €

Kurs 30242
Leitung: Steffi Herbst, Ort: Treffpunkt: Bűdelsdorf Sport Platz, Wilhem-Ehlers Platz, Zeit: Mi., 17.06.15, 16-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 25 €



NIA - fit in jedem Alter durch Freude an Bewegung

NIA ist ein ganzheitliches Fitnessprogramm für Körper, Geist und Seele. Tanzschritte werden verbunden mit Kampfsportelementen und Entspannungstechniken – ganz ohne Leistungsdruck.

Durch schonende Bewegungsabläufe entsteht ein Wohlgefühl. Jeder kann mitmachen, wir tanzen NIA barfuß in bequemer Sportkleidung. Schuhe aus und getanzte Lebensfreude genießen!

Kurs 30243
Leitung: Gudrun Stamp, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Kl. Saal, Zeit: Mi., 18.02.15, 18.30-20 Uhr, min. 10 TN, Termine: 12, Gebühr: 60 €

Kurvenladies – sanfter Sport für starke Frauen

Sie möchten sich trotz ein paar Pfunden mehr gern an Bewegung erfreuen? Regelmäßig Ihren Körper in Schwung bringen?

In diesem Kurs werden Ihnen vielseitige und individuelle Wege aufgezeigt, Ihren Körper zu kräftigen und zu dehnen, die Ausdauer zu verbessern und Freude an der Bewegung zu finden.

Kurs 30244
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 04.02.15, 10.30-11.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Kurs 30245
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 22.04.15, 10.30-11.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Beckenboden-Training: Die Kraft, die aus der Tiefe kommt

Der Beckenboden - alles andere als ein langweiliger Muskel, richtet er doch unsere Wirbelsäule auf und trägt zu unserem Wohlbefinden bei.

Beim Beckenboden-Training wird die Muskulatur in der Tiefe und Mitte unseres Körpers aktiviert und gestärkt. Ein gezieltes Training führt zu einer starken Beckenbodenmuskulatur, die Inkontinenz und Senkungen vorbeugt. Ein guter Muskeleinsatz im Alltag ist Ziel des Kurses.

Lust auf eine „lebendige Mitte“?

Kurs 30246
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 04.02.15, 9.30-10.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Kurs 30247
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 22.04.15, 9.30-10.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 40 €

Rund um den Rücken

Eigenverantwortlichkeit für die Gesundheit stärken. Vorbeugen von Rückenschmerzen, Haltungsaufbau, Muskelkräftigung.

Inhalt: Körperwahrnehmung, abwechslungsreiche Funktionsgymnastik mit diversen Handgeräten, Spiele, Pilates, Dehnung, Entspannung.

Mitzubringen: Gymnastikbekleidung.

Kurs 30248
Leitung: Silke Schülldorf, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Mi., 04.02.15, 10-11 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €



Wirbelsäulengymnastik

Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur, Vermittlung von rückengerechter Haltung.

Inhalt: Warmup-Phase, Wirbelsäulengymnastik (zum Teil unter Einsatz von Deuserbändern, Hanteln, Pezzibällen).

Mitzubringen: Wolldecke, feste Turnschuhe.

Kurs 30249

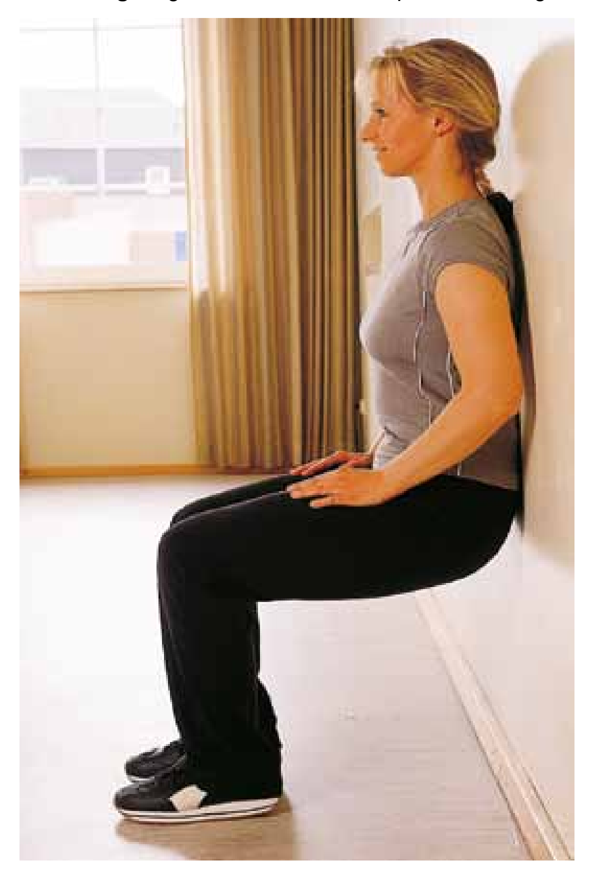
Leitung: Kirsten Meeder, Ort:Breiholz, Sporthalle, Zeit: Mi., 04.02.15, 18.30-20 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Rückenschule mit Qi Gong
Für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule steht im Mittelpunkt dieses Kurses, vom Becken bis hinauf zum Schulter-/Nackenbereich. Es wird eine gute Mischung aus Bewegung und Entspannung sein.

Eine aufrechte Haltung, geschmeidige Bewegungen und eine tiefere Atmung werden sich nach und nach einstellen. Jeder kann teilnehmen, vom Alter unabhängig.

Mitzubringen: größeres Handtuch, bequeme Kleidung und Stoppersocken.



Kurs 30250

Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradplatz 10, Zeit: Mi., 04.02.15, 16-17.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 64 €

Kurs 30251

Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradplatz 10, Zeit: Mi., 22.04.15, 16-17.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 85 €

Kurs 30252

Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradplatz 10, Zeit: Mi., 04.02.15, 17.45-19 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 64 €

Kurs 30253

Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradplatz 10, Zeit: Mi., 22.04.15, 17.45-19 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 85 €

Kurs 30254
Leitung: Sabine Böller-Schleiff,
Ort: RD, Mozartsaal, Paradplatz 10,
Zeit: Mo.- Fr., 13.-17.04.15, 9-16 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 5,
Gebühr: 250 €

Kurs 30255
Leitung: Sabine Böller-Schleiff,
Ort: RD, Mozartsaal, Paradplatz 10,
Zeit: Mo.- Fr., 29.06.-03.07.15, 9-16 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 5,
Gebühr: 250 €

Feldenkrais, Rücken-Qi-Gong, Nordic Walking



Für Arbeitnehmer aus pflegerischen Bereichen, helfenden und beratenden Berufen (Krankenpflege, Therapeuten, Seniorenarbeit, Physiotherapeuten, Pädagogen und Erzieher).

Lernen Sie die Feldenkrais-Methode, Rücken- Qi-Gong und Nordic Walking kennen oder vertiefen Sie Ihre Erfahrungen darin.

Experten wissen, dass die Anwendung der Feldenkrais-Methode grundlegend die Eigenwahrnehmung und die Koordination von Bewegungsabläufen verbessern kann. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass sämtliche Bewegungsabläufe, die man im Alltag benötigt, durch die Feldenkrais-Methode optimiert werden können.

Für den beruflichen Alltag bedeutet dies, ökonomischer zu arbeiten, weniger Kraft zu gebrauchen und mehr Ausdauer zu haben. Das hat eine ganz besondere Bedeutung für die pflegerischen Berufe.

Sie lernen dabei mehrere Möglichkeiten des Stressabbaus kennen.

- **Wie kann überflüssige Anspannung erkannt und losgelassen werden?**
- **Wie kann über mehr Beweglichkeit und Bewegungsfluss durch Qi Gong eine neue Leichtigkeit und Gelassenheit entstehen?**
- **Wie kann der Abbau der Stresshormone durch die ausdauernden, kräftigen Bewegungen des Nordic Walking gezielt angestrebt werden?**

Erarbeiten Sie sich ein Repertoire, um je nach Beruf für andere ein kompaktes, individuell abgestimmtes Bewegungs-/Gesundheitsprogramm zusammenstellen bzw. eine entsprechende Auswahl des gelernten Stoffes an Dritte weitergeben zu können (z.B. „die kleine Bewegungspause“ für die ArbeitskolleglInnen, Rücken-Qi-Gong im Sitzen fürs Seniorenwohnheim, Nordic Walking für Kinder mit Übergewicht, Rücken-Qi-Gong in der Schule…).

Sabine Böller-Schleiff
Feldenkrais-Methode Rücken-Qi-Gong, Nordic-Walking-Trainerin

Unabhängig vom Bildungsurlaub können alle Interessierten an diesem Kurs teilnehmen!

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken, Laufschuhe und Nordic-Walking-Stöcke (können evtl. gestellt werden).

Feldenkrais

Werden Sie sich Ihrer eigenen Bewegungsgewohnheiten bewusst und entdecken Sie neue Möglichkeiten. Die Feldenkrais-Methode ist vom russischen Physiker und Neurobiologen Dr. M. Feldenkrais (1904-1984) entwickelt worden. Durch eine neuromuskuläre Umorganisation ist es möglich, Bewegungsabläufe „umzuprogrammieren“ - so können sie leichter, freier, abwechslungsreicher und harmonischer werden.

Machen Sie die oft sehr erstaunliche Vorher-Nachher-Erfahrung und stellen fest, wie viel mehr von Ihnen sich eigentlich bewegen kann und wie anders Sie sich dann fühlen werden.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.



… in Fockbek

Kurs 30256
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: Fockbek, Physio Zentrum, Rendsburger Str. 43, Zeit: Di., 03.02.15, 8.30-9.30 Uhr, max. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 75 €

Kurs 30257
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: Fockbek, Physio Zentrum, Rendsburger Str. 43, Zeit: Di., 31.03.15, 8.30-9.30 Uhr, max. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 75 €

… für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs 30258
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Mi., 04.02.15, 8.15-9.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 7, Gebühr: 75 €

Kurs 30259
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Mi., 22.04.15, 8.15-9.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 9, Gebühr: 96 €

Kurs 30260
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Mi., 04.02.15, 9.45-11 Uhr, min. 8 TN, Termine: 7, Gebühr: 75 €

Kurs 30261
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Mi., 22.04.15, 9.45-11 Uhr, min. 8 TN, Termine: 9, Gebühr: 96 €

… zum Kennenlernen und Vertiefen

Thema: Schulter - Nacken - Kiefer

Kurs 30262
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Di., 24.02.15, 16-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 16 €

Thema: Rücken

Kurs 30263
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Di., 24.03.15, 16-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 16 €



Kurs 30264
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Di., 28.04.15, 16-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 16 €

Feldenkrais

Thema: Schulter-/Nackenbereich und Augen

Kurs 30265
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Di., 23.06.15, 16.30-19 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 16 €

Feldenkrais

Thema: Meine Füße, die mich durchs Leben tragen

Kurs 30266
Leitung: Sabine Böller-Schleiff, Ort: RD, Mozartsaal, Paradeplatz 10, Zeit: Di., 10.02.15, 17-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 16

Computer-Hand/-Arm lockern

Einseitige Beanspruchung und gleichförmige Bewegungsabläufe am Computer führen oft zu Verspannungen in Hand und Fingern sowie im Unterarm, Ellbogen- und Schulterbereich.

Wie kann dazu ein Ausgleich geschaffen werden? Wie können Sie diese Anspannung wieder loswerden?

Verschiedenste Übungen für Hand, Arm und Schulter werden Sie hier kennen lernen, um Verspannungen abzubauen oder vorzubeugen. Auch praktische Tipps für den Alltag wird es geben.

Mitzubringen: Decke, größeres Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kurs 30267
Leitung: Monika Schreiber, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mo., 02.02.15, 13.30-14.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 48 €

Gymnastik für Senioren von Kopf bis Fuß

Für Männer und Frauen geeignet. Erhaltung der Beweglichkeit. Übungen in der Fortbewegung, im Stand und im Sitzen. Stabilisierung des Gleichgewichts.

Kurs 30268
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: BÜD, Gesellschaftsraum, Zeit: Mo, 02.02.15, 10-11 Uhr, min. 10 TN, Termine: 15, Gebühr: 60 €

Sanfte Gymnastik für Ältere

Sanftes Training zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit, angepasst an die Möglichkeiten der Teilnehmer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich bequeme Kleidung.





VHS geht baden

Schwimmgymnastik, Schwimmen lernen für Erwachsene, Schwimmen lernen für Migranten, Aquagymnastik und Baby-/Kleinkinderschwimmen

Die Kurse werden im Warmwasserbecken in der Fitness-Oase im Uhrenblock oder im Bewegungsbad in der imland-Klinik mit 8-10 TN durchgeführt.

Die Wassertiefe beträgt 1,25-1,35 m bei einer Wassertemperatur von 32-34 Grad. Die reine Badezeit beträgt 45 Min.

Bitte bringen Sie Badezeug, Badeschuhe und Duschsachen mit.

Kurs 30269
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: Fockbek, Wohnanlage am See, Zeit: Di., 17.02.15, 10.15-11.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 20, Gebühr: auf Anfrage

Kurs 30270
Leitung: Frauke Kuhlemann, Ort: Fockbek, Wohnanlage am See, Zeit: Fr., 20.02.15, 10-11 Uhr, min. 12 TN, Termine: 20, Gebühr: auf Anfrage

Schwimmgymnastik

Diese Wassergymnastik mit schwimmerischen Elementen schult Körpergefühl, Koordination, Gleichgewichtssinn, Atmung und Beweglichkeit.

Bei 32-34° Wassertemperatur und 1,35 m Wassertiefe lernen Sie vielleicht sogar nebenbei schwimmen.

Kurs 30271
Leitung: Helga Wendt, Ort: Fitness-Oase im Uhrenblock, Zeit: Di., 03.02.15, 8.30-9.30 Uhr, Termine: 8, Gebühr: 64 €

Kurs 30272
Leitung: Helga Wendt, Ort: Fitness-Oase im Uhrenblock, Zeit: Di., 21.04.15, 8.30-9.30 Uhr, Termine: 8, Gebühr: 64 €

Schwimmgymnastik für Mädchen

Diese Wassergymnastik mit schwimmerischen Elementen schult Körpergefühl, Koordination, Gleichgewichtssinn, Atmung und Beweglichkeit.

Bei 34° Wassertemperatur und 1,25 m bis 1,35 m Wassertiefe lernen Sie vielleicht sogar nebenbei schwimmen.

Hier sind die Mädchen im geschützten Rahmen unter sich, darum auch für muslimische Mädchen geeignet. Mädchen bis 18 Jahre. Sie benötigen europäische Schwimmkleidung.

Kurs 30273
Leitung: Nina Heinz Ort: Bewegungsbad in der imland-Klinik, Zeit: Sa., 25.04.15, 14.30-15.30 Uhr, Termine: 8, Gebühr: 72 €

Kurs 30274
Leitung: Nina Heinz
Ort: Bewegungsbad in der imland-Klinik,
Zeit: Sa., 25.04.15, 15.30-16:30 Uhr,
Termine: 8 ,
Gebühr: 72 €

Schwimmgymnastik für Frauen

Diese Wassergymnastik mit schwimmerischen Elementen schult Körpergefühl, Koordination, Gleichgewichtssinn, Atmung und Beweglichkeit.

Bei 34° Wassertemperatur und 1,25 m bis 1,35 m Wassertiefe lernen Sie vielleicht sogar nebenbei schwimmen.

Hier sind die Frauen im geschützten Rahmen unter sich, darum auch für muslimische Frauen geeignet. Ab 18 Jahren. Sie benötigen europäische Schwimmkleidung.

Wassergymnastik/Aqua Fitness

Kurs 30275
Leitung: Marianne Bareiß,
Ort: Uhrenblock, Fitness-Oase, Kaiserstr. 26,
Zeit: Mi., 11.02.15, 9-10 Uhr, Termine: 10,
Gebühr: 80 €

Kurs 30276
Leitung: Marianne Bareiß,
Ort: Uhrenblock, Fitness-Oase, Kaiserstr. 26,
Zeit: Mi., 20.05.15, 9-10 Uhr, Termine: 8,
Gebühr: 64 €

Kurs 30277
Leitung: Marianne Bareiß,
Ort: Uhrenblock, Fitness-Oase, Kaiserstr. 26
Zeit: Mi., 11.02.15, 10-11 Uhr, Termine: 10,
Gebühr: 80 €

Kurs 30278
Leitung: Marianne Bareiß,
Ort: Uhrenblock, Fitness-Oase, Kaiserstr. 26,
Zeit: Mi., 20.05.15,10-11 Uhr, Termine: 8,
Gebühr: 64 €

Kurs 30279
Leitung: Marianne Bareiß,
Ort: Uhrenblock, Fitness-Oase, Kaiserstr. 26,
Zeit: Mi., 11.02.15, 11-12 Uhr, Termine: 10,
Gebühr: 80 €

Kurs 30280
Leitung: Marianne Bareiß,
Ort: Uhrenblock, Fitness-Oase, Kaiserstr. 26,
Zeit: Mi., 20.05.15,11-12 Uhr, Termine: 8,
Gebühr: 64 €

Kurs 30281
Leitung: Nina Heinz,
Ort: Bewegungsbad in der imland-Klinik,
Zeit: Sa., 25.04.15, 11-12 Uhr,
Termine: 8, Gebühr: 72 €

Baby-/Kleinkinderschwimmen

„Babyschwimmen“ ist kein „klassisches“ Schwimmtraining. Es wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und sichert dem Kind einen Entwicklungsvorsprung gegenüber Gleichaltrigen. Atmung, Herz und Kreislauf, Skelett und Muskulatur sowie Wärmehaushalt werden besonders positiv beeinflusst. Das Kind soll mit dem Element Wasser vertraut werden.

Alle Kurse werden im Warmwasserbecken (32-34 Grad) im Bewegungsbad in der imland-Klinikmit 8-10 TN durchgeführt. Die Wassertiefe beträgt 1,25-1,35 m.

Die Unterrichtsstunde beinhaltet das An- und Auskleiden.

Bitte bringen Sie Duschsachen, Badezeug und Badeschuhe mit. Ihr Baby muss im Becken Badewindeln tragen!

Weitere Informationen zum Baby-/Kinderschwimmen entnehmen Sie bitte dem in der VHS-Geschäftsstelle ausliegenden Flyer.



Babyschwimmen von 4-12 Monaten

Kurs 30282
Leitung: Nina Heinz, Ort: Bewegungsbad in der imland-Klinik, Zeit: Sa., 25.04.15, 9-10 Uhr, Termine: 8, Gebühr: 72 €

Kleinkinderschwimmen ab 1 Jahr

Kurs 30283
Leitung: Nina Heinz, Ort: Bewegungsbad in der imland-Klinik, Zeit: Sa., 25.04.15, 10-11 Uhr, Termine: 8, Gebühr: 72 €



Feldenkrais für Babys

Feldenkrais in der Schwangerschaft

Die Bewegung der Mutter fördert die Entwicklung des Ungeborenen im Mutterleib. Die kleinen Bewegungen der Feldenkrais-Methode beugen eventuellen Haltungsbeschwerden in der Schwangerschaft vor und entspannenden Mutter und Baby.

Kurs 30284
Leitung: Monika Latta, Ort: Tönninger Str. 3, RD, Zeit: Do., 27.02.15, 18.30-19.15 Uhr, max. 5 TN, Termine: 5, Gebühr: 30 €

Feldenkrais-Methode für Babys ab dem 6. Monat

Mit der Feldenkrais-Methode kann die individuelle Bewegungsentwicklung Ihres Kindes unterstützt werden. Oft sind es kleine Verspannungen oder Unsicherheiten, die eine optimale Entwicklung stören. Mit kleinen sanften Bewegungen kann die Mutter/der Vater die Körperwahrnehmung, die Sensomotorik und das Wohlempfinden des Kindes verbessern.

Gerade im 1. Lebensjahr werden die Weichen für spätere Fähigkeiten gestellt, die auf einer guten Entwicklung aufbauen.

Kurs 30285
Leitung: Monika Latta, Ort: Tönninger Str. 3, RD, Zeit: Do., 27.02.15, 10-10.45 Uhr, max. 5 Kinder, Termine: 5, Gebühr: 30 €

Feldenkrais-Methode für Babys ab 1 Jahr

Mit der Feldenkrais-Methode kann die individuelle Bewegungsentwicklung Ihres Kindes unterstützt werden. Oft sind es kleine Verspannungen oder Unsicherheiten, die eine optimale Entwicklung stören. Mit kleinen sanften Bewegungen kann die Mutter/der Vater die Körperwahrnehmung, die Sensomotorik und das Wohlempfinden des Kindes verbessern. Mit der Feldenkraismethode besteht in jedem Alter die Möglichkeit, Gleichgewicht und Koordination zu fördern.

Kurs 30286
Leitung: Monika Latta, Ort: Tönninger Str. 3, RD, Zeit: Do., 27.02.15, 9-9.45 Uhr, max. 5 Kinder, Termine: 5, Gebühr: 30 €





Golf, Tennis und Segeln

Golf

Golf ist vor allem zur Stärkung der Konzentra-tion, der Psyche und der Koordination geeignet. Golf wirkt Stress lösend, beruhigt die Seele und ist ideal für die Regeneration! Die sportliche Leistung darf dabei nicht unterschätzt werden.

Eine Runde über 18 Löcher dauert ca. 4 Stunden oder mehr. 1200 Kalorien werden dabei verbraucht, 124 Muskeln werden bewegt und koordiniert, die Pulsfrequenz kann Spitzenwerte bis zu 150 Schlägen/Min. erreichen.

Der Cholesterinspiegel fällt nach 18 Löchern um durchschnittlich 15 % und das Körpergewicht reduziert sich um ca. 1 Kilogramm, legt doch der Golfer 7 bis 10 Kilometer bei einer vollständigen Runde zurück.

In Zusammenarbeit mit dem Golf Club Lohersand e.V. in Sorgbrück.

Kurs 30300
Leitung: Marc Weiser,
Ort: Golf Club Lohersand, Sorgbrück,
Zeit: Sa., 25.04.15,
10-12.30 Uhr, 4-6 TN
Termine: 10,
Gebühr: 370 €

Kurs 30301
Leitung: Marc Weiser,
Ort: Golf Club Lohersand, Sorgbrück,
Zeit: Sa., 25.04.15,
13.30-16 Uhr, 4-6 TN
Termine: 10,
Gebühr: 370 €

Schnuppersegeln am Wittensee – Wochenendkurs für Erwachsene

Der Kurs dient dem Kennenlernen des Segelsports und findet an zwei aufeinander folgenden Wochenenden sonnabends und sonntags von 10 bis 16 Uhr statt. Schwerpunkt ist das praktische Segeln. Sollte wetterbedingt das Segeln zeitweise nicht möglich sein, sind Theoriestunden vorbereitet, die die Kursteilnehmer dazu befähigen, als Mitsegler auf einem Segelboot einzusteigen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist sicheres, angstfreies Schwimmen. Schützende Kleidung (Regenjacke/-hose), Sachen zum Wechseln und Turnschuhe, die nass werden dürfen (keine Gummistiefel!), sind mitzubringen.

Bei Rückfragen können Sie sich auch direkt an Jorg Prasse, Tel.: 04356-384978 wenden. Weitere Infos: www.wscw.de

Kurs 30302
Leitung: WSCW-Team,
Ort: Groß Wittensee,
Zeit: Sa./So., 13./14. und 20./21.06.15,
10-16 Uhr, max. 8 TN, Termine: 4,
Gebühr: 70 €

Einfach einmal mitsegeln

Ob Sie auf einer Jolle nur einen Nachmittag mitsegeln, sich bei einer Segelschule anmelden oder für einen Törn auf einer Segelyacht einsteigen möchten, hier erfahren Sie, was Sie erwartet. Ihnen wird vermittelt, wie ein Segelboot funktioniert, wie sich der Gast an Bord bewegt und Sie lernen einfache, seemännische Tätigkeiten kennen.



Kurs 30303
Leitung: Jorg Prasse,
Ort: BÜD Gesellschaftsraum, Zeit: Di., 10.02.15
18-20 Uhr, min. 10 TN,Termine: 1,
Gebühr: 8 €

Kurs 30304
Leitung: Jorg Prasse,
Ort: VHS Rendsburg,
Zeit: Sa., 07.03.15
15-17 Uhr, max. 12 TN, Termine: 1,
Gebühr: 8 €



Tennis

Tennis: Spiel, Satz und Sieg! Sie möchten Tennisspielen lernen, den „weißen Sport“ gerne mal ausprobieren? Herzlich willkommen! Diese äußerst gesunde Sportart ist leicht zu erlernen, findet in einer tollen Gemeinschaft drinnen oder draußen statt und kann in jedem Alter erlernt und gespielt werden.

Kompetenter und netter Trainer, idyllisch gelegener Court und schicke Schläger sind in diesem Schnupperkurs in Zusammenarbeit mit dem Rendsburger Tennisverein „all inclusive“.

Die Übungsstunden finden entspannt in kleiner Runde auf den schönen Tennisplätzen direkt am Obereiderhafen statt. Sie benötigen nur Sportkleidung und profilarme Turnschuhe. Wir freuen uns auf Sie!

Kurs 30305
Leitung: Manfred Marschall, Ort: RTV, Am Eiland, Rendsburg, Zeit: Mo., 04.05.15, 18-19.30 Uhr, Termine: 5, Gebühr: 50 €

Gesundheitstipps und alternative Heilmethoden

Bluthochdruck und seine Folgen - Wir sind Weltmeister!



Für das weltweit höchste Auftreten von Bluthochdruck. Dies ist teilweise Folge unseres hohen Lebensstandards mit vermehrtem Auftreten von Fettleibigkeit und Bewegungsmangel. Leider führt der Hochdruck aber zu einer Vielzahl von schwerwiegenden Folgen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Prof. Feldkamp wird erläutern, wie man Hochdruck und seine Folgen vermeiden kann, welche Therapien zur Verfügung stehen und wie neuere Verfahren (z.B. Katheterablation) zu bewerten sind.

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft, Sektion Rendsburg.

Kurs 10053
Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger, Referent: Prof. Dr. Th. Feldkamp, Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Klinik für Innere Medizin IV, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 14.01.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitätsgesellschaft kostenfrei)

Das Unbewusste neu programmieren? Ganz einfach und nebenbei?



Der Vortrag entführt Sie in die Welt des Unterbewusstseins, in welchem unsere Meinungen, Wertungen und Glaubenssätze verankert sind. Mit diesen prägen wir ganz entscheidend unsere Wirklichkeit. Sie alle kennen den Satz von dem halb vollen oder halb leeren Glas.

Das Problem: unsere eigenen Einstellungen entscheiden darüber, ob wir glücklich oder unglücklich sind, ob wir uns auf der Schattenseite oder der Sonnenseite des Lebens fühlen. Sicher haben Sie schon versucht, negative Einstellungen zu ändern, aber vielleicht festgestellt, dass es nicht wirklich geklappt hat. Wie fänden Sie es, wenn Sie diese störenden Gedankenmuster ganz einfach und nebenbei ohne extra Zeitaufwand durch positive ersetzen könnten? Klingt unglaublich?

Der Vortrag zeigt auf, wie sogenannte „stille Affirmationen“ - es geht hier nicht um Hypnose! - negative Einstellungen im Unterbewusstsein durch positive ersetzen können, und erläutert, wie man diese so genannten stillen Botschaften selbst erzeugen und einsetzen kann. Die Referentin ist Diplompädagogin, lizensierte Mentaltrainerin und ausgebildeter Hypnosecoach.

Kurs 30401
Leitung: Hildburg Hornbogen, Ort: VHS, Zeit: Mi., 11.02.15, 19-20.30 Uhr, min. 10 TN,Termine: 1, Gebühr: 15 €
Vortrag, nur nach vorheriger Anmeldung



Hypnose – Die Kraft der Gedanken



Ein ExperiMentalvortrag. Erleben Sie in diesem interaktiven Vortrag Hypnose: authentisch und erlebbar.

Hypnotiseur und Mentaltrainer Martin Steinbach erklärt die Historie der Hypnose und demonstriert sie auf Wunsch. Dabei gilt: nichts passiert, wenn Sie es nicht wollen, aber alles ist möglich, wenn Sie es zulassen.

Sie selbst entscheiden, ob Sie aktiv mitmachen oder einfach nur beobachten. Sie werden schnell merken, dass Hypnose niemanden willenlos macht, und erfahren die Kraft der eigenen Gedanken.

Sie verlassen diesen Vortrag mit neuem Wissen und wertvollen Anregungen.

Kurs 30402
Leitung: Martin Steinbach,
Ort: VHS, Musiksaal,
Zeit: Mi., 04.03.15,
19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 €

Kräuterwissen - nach Hildegard von Bingen



Unsere Zeit bringt viele neue Krankheiten mit sich und hohe Kosten bei der Heilung solcher Krankheiten und Beschwerden. Die Diskussionen um Nebenwirkungen moderner Medikamente verunsichern uns alle.

Eine mögliche Alternative ist die Anwendung von Kräutern: Hier wird altes Wissen in unsere heutige Zeit übersetzt. Hildegard von Bingen, die im 11. bzw. 12. Jahrhundert lebte, darf getrost als eine Protagonistin der Kräutermedizin bezeichnet werden. Sie hinterließ ein bedeutendes Wissen, dass uns auch heute noch nützt.

Der Vortrag umfasst viele Informationen über diese ganz besondere Frau sowie über einige der von ihr verwendeten Kräuter.

Kurs 30403
Leitung: Susanne Mathissen,
Ort: VHS, Zeit:
Mi., 20.05.15,
19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 6 €

Hilfe, Oma ist gestürzt! - Wie Sie ihr auf die Beine helfen können, ohne selbst dabei Schaden zu nehmen



Sie haben immer wieder mit Menschen zu tun, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind? Sie helfen beim Aufstehen, Gehen, Treppensteigen, beim Einsteigen ins Auto und beim Aussteigen? Und Sie merken, wie körperlich belastend das für Sie ist? Dann sind Sie in diesem Vortrag genau richtig.

Erfahren Sie, wie Sie die Bewegungsabläufe anderer mit der Technik der Kinästhetik mühelos unterstützen und dabei selbst gesund bleiben können.

Bei Interesse kann nach dem Vortrag ein Kurs mit praktischen Übungen eingerichtet werden.

Kurs 30404
Leitung: Brigitte Wendel,
Ort: VHS, Musiksaal,
Zeit: Mi., 24.06.15,
19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 €

Kurs 30405
Leitung: Hubert Jünger, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 15.07.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Ist Gesundheit eine Frage der Medizin oder der Philosophie?

Bin ich

ein mechanisches, ein biochemisches, ein energetisches, ein Informationswesen oder ein geistig-seelisches Wesen?

Wovon erhoffe ich mir Gesundheit – körperlich, geistig und seelisch?

Wovon habe ich mich schon verabschiedet? Gibt es meinen individuellen „Königsweg“? Woran halte ich mich, um gesund zu werden?

Der Dozent vermittelt undogmatisch aus seiner täglichen Praxis Hintergründe, Gesetzmäßigkeiten, Hilfen und reiche eigene Erfahrungen. So lernt jeder auf seinem Gesundheitsweg, Abkürzungen (Heilsversprechen) zu misstrauen und Umwege zu vermeiden.

Kurs 30406
Leitung: Peter Bergholz, Ort: VHS, Zeit: So., 14.06.15, 10-17 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 70 €

… und plötzlich wird vieles leichter! Die Entdeckung der inneren Schalter – Tagesseminar

Machen Sie Schluss mit ewigem Grübeln und Druck im Bauch, mit Stressgedanken, Schuldgefühlen und Hemmungen, mit verspannungsbedingten Schmerzen und Schlafstörungen!

Wie soll das gehen? Mit den drei inneren Schaltern der Rossini-Methode:

Der blaue Schalter wirkt auf die Seele. Er setzt belastenden Gedanken ein Ende, fördert inneres Loslassen und tiefe Entspannung. **Der rote Schalter** steht mit dem Erfolg in Verbindung. Er aktiviert die Energiesysteme, positive Gedanken und Entschlossenheit. **Der orangefarbene Schalter** aktiviert die Resonanz – er bringt Menschen zusammen.

Können Sie diese Schalter aktivieren, wird vieles leichter. Die Schalter haben direkten Zugang zum Unterbewusstsein, und ihre Wirkung zielt stets auf Balance, Harmonie des Nervensystems und innere Kohärenz. Sie ermöglichen Ihnen einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Ruhe bei maximaler Leistungsfähigkeit.

In diesem Zustand vermögen wir zu spüren, was unter dem Stress, dem Lärm im Kopf und den steten Anforderungen an uns verborgen ist: Ideen, die verwirklicht, und Träume, die gelebt werden wollen. Zugang dazu bekommen wir über kleinste, nahezu unsichtbare rhythmische Bewegungen.

Peter Bergholz hat entdeckt, dass diese Bewegungen positive Erinnerungen, Gefühle und Gedanken aufnehmen und sogar im Körper speichern. Diese Entdeckung wurde zum Kern seines therapeutischen Ansatzes, der stark von Gerda Boyesens Biodynamischer Körperpsychologie inspiriert ist und eine wesentliche Erkenntnis der Hirnforschung umsetzt: „Heilkraft, Glück und positives Denken – kommen stets aus lockeren Gelenken!“

In diesem Seminar werden Sie mit stimmiger Musik und minimalen Lockerungsbewegungen den Weg zu Ihren drei Schaltern finden. Einmal eingeübt, genügt die Erinnerung an diese Bewegungen, um die Schalter unauffällig aktiveren zu können. Sie funktionieren dann in jeder denkbaren Situation - selbst auf dem Zahnarztstuhl.



Balancecoaching- das Intensiv-Wochenende

ist das krankenkassenempfohlene Burnout- und Stresspräventionsprogramm. Balancecoaching steht für nachhaltige Veränderung, Gesundheit und Erfolg.

Mit Balancecoaching wurde eine erfolgreiche Maßnahme mit den Inhalten Selbstverantwortung, Finden eigener Werte, Kommunikation und Entspannung als (Präventions-)Angebot entwickelt, die Sie in die Lage versetzt, sich selbst nachhaltig in eine gesunde und stabile Richtung zu verändern.

Das Kombinationsprogramm aus Gruppencoaching und Selbsterfahrung mit dem Fokus auf Stressprävention und Entspannung setzt auf zwei Ebenen an: Sie lernen neue, gesündere Methoden im Umgang mit Stress und Belastung kennen und werden befähigt, diese neuen Erfahrungen und veränderten Verhaltensweisen nachhaltig in den eigenen Lebensalltag zu integrieren.

Neueste und hochwirksame Elemente aus der Psychologie, der Neurobiologie und dem NLP vereinen sich im Balancecoaching und sorgen durch hochqualifizierte Coaches für eine nachhaltige Präventionskompetenz.

Martin Steinbach und Ulrike Jendretzki sind zertifizierte Balancecoaches und führen Sie durch das Wochenende.

Kurs 30407
Leitung: Martin Steinbach, Ulrike Jendretzki, Ort: VHS, Zeit: Fr.-So., 13.-15.03.15, Fr. 17-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, So 9-14 Uhr 9-16 Uhr, min. 6 TN, Termine: 3, Gebühr: 190 €

Erfolgreich, aber alle? – Vom Burn-out zur Work-Life-Balance



In unserer Hochdruck-Leistungsgesellschaft leiden über 60% der Beschäftigten unter wachsendem Druck und Stress, was zunehmend zu Überforderung bis hin zu psychosomatischen und körperlichen Krankheiten und Burn-out führen kann und ein wachsendes gesellschaftliches wie individuelles Problem ist.

Es braucht individuell eine ausgereifte Kunst, die vier Lebensbereiche Arbeit/Kreativität, Freizeit/Interessen, Beziehungen/Familie und Besinnung/Regeneration in eine gute Balance zu bringen, bei der nichts dauerhaft zu kurz kommt. Neben der Analyse

a) unserer gesellschaftlichen Arbeits- und Lebensbedingungen und
b) der individuellen Gestaltungs- und Gewichtungsmöglichkeiten

darin können die Teilnehmer in diesem Bildungsurlaub ihr individuelles Programm einer möglichst ausgewogenen Lebenskunst entwickeln – inklusive Entspannungs-, Konzentrations- und Zeitmanagement-Techniken.

Mitzubringen: Schreibzeug, lockere Kleidung und eine Wolldecke

Kurs 30408
Leitung: Cord Cordes, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 12.-16.10.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 190 €

Musiktherapie in Rendsburg

Unsere Arbeitsgebiete:

- Entwicklungsstörungen
- Beeinträchtigungen in der Kommunikation
- Psychiatrische Erkrankungen
- Demenzielle Erkrankungen
- Neurologische Erkrankungen
- Geistige und körperliche Behinderungen
- Sterbebegleitung







Homöopathische Hausapotheke

Sie haben wieder einmal eine Blasenentzündung oder die Grippe. Im neuesten Restaurant haben Sie den ältesten Fisch gegessen. Eine Erkältung kommt zu Besuch und bringt gleich den Schnupfen mit. Sie möchten schimpfen, aber Sie sind heiser und haben Kopfschmerzen.

Das eine Kind zahnt, dem anderen ist übel – es hat am Kindergeburtstag Essiggurken mit Schokopudding gegessen.

Die große Schwester ist hysterisch aufgrund von Liebeskummer und hat auch noch Angst vor der nächsten Prüfung.

Der Göttergatte fällt im Sport auf die Nase, verletzt sich den Fuß und schürft sich die Ellenbogen auf.

Alles halb so schlimm! Anhand von vielen Bildern und Beispielen erarbeiten wir 20 zentrale homöopathische Mittel für akute Anwendungen, die nach Beendigung des Kurses selbständig angewendet werden können.

Zusatzkosten fürs Skript: 10 €.

Kurs 30409
Leitung: Alexandra Brokate, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Sa., 25.04.15, 9.30-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 38 €

Homöopathische Hausapotheke für Tiere

Erläuterung der wichtigsten Mittel, die Tierhalter im Falle von akuten Erkrankungen/Verletzungen im Hause haben sollten, um sie gemäß den Informationen des Vortrages bzw. nach telefonischer Abklärung mit ihrem Tierheilpraktiker selbst anzuwenden. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Skript kann bei Bedarf nach dem Vortrag zugemailt werden.

Kurs 30410
Leitung: Sabine Stark, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Gesellschaftsraum, Zeit: Mo., 9.2.2015, 18.30-21.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 12 €

Kinesiologie

Unsere Muskeln reagieren unmittelbar auf jeden Reiz. Das lässt sich hervorragend nutzen: Der kinesiologische Muskeltest ist eine einfache und effektive Methode, auf nonverbale Art mit dem Körper zu kommunizieren – eine Art „Biofeedback".

Die Muskulatur antwortet auf einen als negativ empfundenen Reiz (=Stress) mit Nachgeben (=schwacher Muskel), bei einem als positiv empfundenen Reiz hält der Muskel stand (er bleibt „stark").

Im Kurs üben wir einen einfachen kinesiologischen Muskeltest in vielen praktischen Übungen anhand von Beispielen wie z.B. dem Austesten einer Bachblütenmischung.

Das Thema Lernkinesiologie (Bewegungsübungen zum besseren Lernen und Konzentrieren) wird ebenfalls angesprochen und an praktischen Beispielen eingeführt. Zusatzkosten fürs Skript:10 €

Kurs 30411
Leitung: Alexandra Brokate, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Sa., 07.03.15, 9.30-18 Uhr, min. 8 TN,Termine: 1, Gebühr: 38 €



Alexandra Brokate



Infoabend: Die neuen Klopftechniken - MET

Kurs 30412
Leitung: Andrea Baasch-Hellmann, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Fr., 30.01.15, 16-17.30 Uhr, mind. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 14 €

An diesem Abend lernen Sie den Ablauf der Meridian-Energie-Techniken nach Franke®. Sie üben durch sanftes Beklopfen bestimmter Meridianpunkte Ängste, Ärger, Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Stress, Schuldgefühle, Scham, Trauer, Wut, Schmerzen usw. bei sich selbst zu behandeln.

Die Teilnahme setzt eine normale psychische und physische Belastungsfähigkeit voraus und ersetzt keine Therapie beim Arzt oder Psychologen.

Nur nach vorheriger Anmeldung

Reiki 1. Grad - Wochenendkurs

Kurs 30413
Leitung: Alexandra Hofinga, Ort: VHS, Zeit: Sa./So., 07/08.03.15, 10-16 Uhr, min. 6 TN, Termine: 2, Gebühr: 77 €

Reiki ist eine uralte Methode zur Aktivierung universaler, transzendentaler Energie. Sie bringt uns in unmittelbaren Kontakt mit unserem Wesenskern.

Im 1. Grad-Kurs wird reine Lebenskraft durch vier Einstimmungen für immer aktiviert und in den Händen konzentriert. Sie lernen, reine Lebensenergie für sich, andere, Pflanzen und Tiere zu nutzen.

Im Kurs eingeschlossen ist die Anleitung für eine tägliche 12-Positionen-Behandlung, die Ihre Energiezentren und damit Ihre physische, emotionale, mentale und spirituelle Ebene aktiviert und harmonisiert. Zusatzkosten für Skript 5 €. **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hüttenschuhe/dicke Socken, Handtuch u. Decke.



Reiki 2. Grad - Wochenendkurs

Durch Einstimmung zum 2. Grad wird die Möglichkeit, universelle Energie bei sich und anderen zu aktivieren, verdoppelt.

Sie lernen drei der kosmischen Symbole kennen, die uns in Kontakt mit höheren Bewusstseinsebenen bringen. Sie lernen, Harmonie auf der emotionalen und mentalen Ebene zu schaffen und tief verwurzelte geistige und seelische Gewohnheiten wie Ängste, Depressionen und Süchte bei sich und anderen zu transformieren.

Zusatzkosten für Skript 5 €. **Mitzubringen:** bequeme Kleidung, Hüttenschuhe/dicke Socken, Handtuch u. Decke.

Kurs 30414
Leitung: Alexandra Hofinga, Ort: VHS, Zeit: Sa./So.,25./26.04.15, 10-16 Uhr, min. 6 TN, Termine: 2, Gebühr: 77 €

Schamanisches Heilen wird zeitgemäß

Das Schamanentum gibt es weltweit, seit es Menschen gibt. Hier lassen sich die Wurzeln der von den unterschiedlichen Ethnien und Kulturen geformten Spiritualität und Heilweisen entdecken.

Elemente schamanischer Praktiken sind auch in medizinischen, therapeutischen und rituellen Anwendungen oder im Brauchtum wiederzufinden. Vielerorts erlebt das Schamanentum eine ernstzunehmende, aber auch modernistische Renaissance, was als Antwort auf „eine graue, mechanistische Welt der unpersönlichen Naturgesetze“ (W.-D. Storl) verstanden werden kann.

Besonders durch den Anthropologen Michael Harner ist es als „Core-Shamanism“ für unsere Zeit wiederentdeckt worden.

Forschungsergebnisse und Grundlagen des globalen Schamanentums werden im Kursangebot präsentiert, und bei Bedarf werden einige Praktiken erprobt – so sind Sie eingeladen, eine „Reise zum eigenen Krafttier“ zu unternehmen.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, falls vorhanden eine Rassel oder Trommel.

Kurs 30415
Leitung: Axel Preuschoff, Ort: VHS, Zeit: Sa., 09.05.15, 10-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 30 €

Gesundheit – eine Frage der Gedanken?

Gefühle haben Einfluss auf das Immunsystem, Gedanken sogar auf unsere Gene! Soweit die völlig neuen Erkenntnisse der neurobiologischen Forschung.

Was bedeutet das konkret für uns, wenn wir gesund bleiben wollen? An vier Abenden gehen wir diesen Erkenntnissen auf den Grund und erfahren, wie wir sie in unserem Alltag sinnvoll nutzen können.

Kurs 30416
Leitung: Elisabeth Pohlmeyer, Ort: VHS, Zeit: Mo., 02.03.15, 18.15-19.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 31 €

Einführung in rhythmische Einreibungen, Breuss-Massage, Wickel und Auflagen

Leicht zu erlernende naturheilkundliche Anwendungen für die ganze Familie und in der häuslichen Krankenpflege.

Wir üben praxisnah, daher bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein Kopfkissen mitbringen.

Kurs 30417
Leitung: Regina Meyn, Ort: VHS, Zeit: Sa., 28.02.15, 14.30-19 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 24 €

Schönes Aussehen

Kurs 30501
Leitung: Etta Waraxa Pintado, Ort: Medusa Haarmoden, An der Marienkirche 12, RD, Zeit: Mi., 25.02.15, 18.30-21Uhr, min. 4 TN, Termine: 1, Gebühr: 25 €

Haben Sie die Frisur, die Ihnen steht?

Viele Frauen suchen ein Leben lang nach der richtigen Frisur. Welche Haarlänge, welche Farbe u. welcher Schnitt? Lockig oder glatt? Geht es Ihnen auch so?

Damit ist durch diesen Workshop jetzt Schluss! Anhand von Stiltyp, Figur u. Gesichtsform erfahren Sie, wie Sie Ihre perfekte Frisur finden.

Wenn Sie endlich nicht mehr suchen, sondern genau wissen möchten, welche Frisur Ihnen wirklich steht, und Lust auf Veränderung haben, ist der Kurs richtig für Sie! Freuen Sie sich außerdem über Tipps zu Augenbrauen, Make-up, Schmuck und farbigen Tüchern.

Alternative Ernährungsformen

Kurs 30701
Leitung: Stephanie Schauer, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 14.01.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 6 €

Genuss ohne Tier
- Warum immer mehr Menschen vegan essen



Ganz Deutschland scheint im Veganfieber zu sein. Kein Wunder in Zeiten von Zivilisationskrankheiten, Massentierhaltung und Gammelfleischskandalen, dass immer mehr Menschen umdenken.

Auch die Dozentin hat mit der Vegankost endlich ihre Wohlfühlernährung gefunden. Seit Juli 2013 lebt sie zu 95% vegan. Erfahren Sie bei diesem Erlebnisvortrag mehr über vegane Lebensmittel, was man als Veganer „überhaupt noch“ essen und wo man was einkaufen kann, ob man auch alle nötigen Nährstoffe erhält, welche Kochbücher gut sind u.v.m.





Veganes Party-Fingerfood

An diesem Abend stellen wir verschiedene Snacks her - ob für das eigene Buffet oder als Party-Mitbringsel, lecker und mit Aha-Effekt. Zudem gibt es eine kleine Warenkunde veganer Produkte. Herzhaft, fettig oder süß darf es dabei sein.

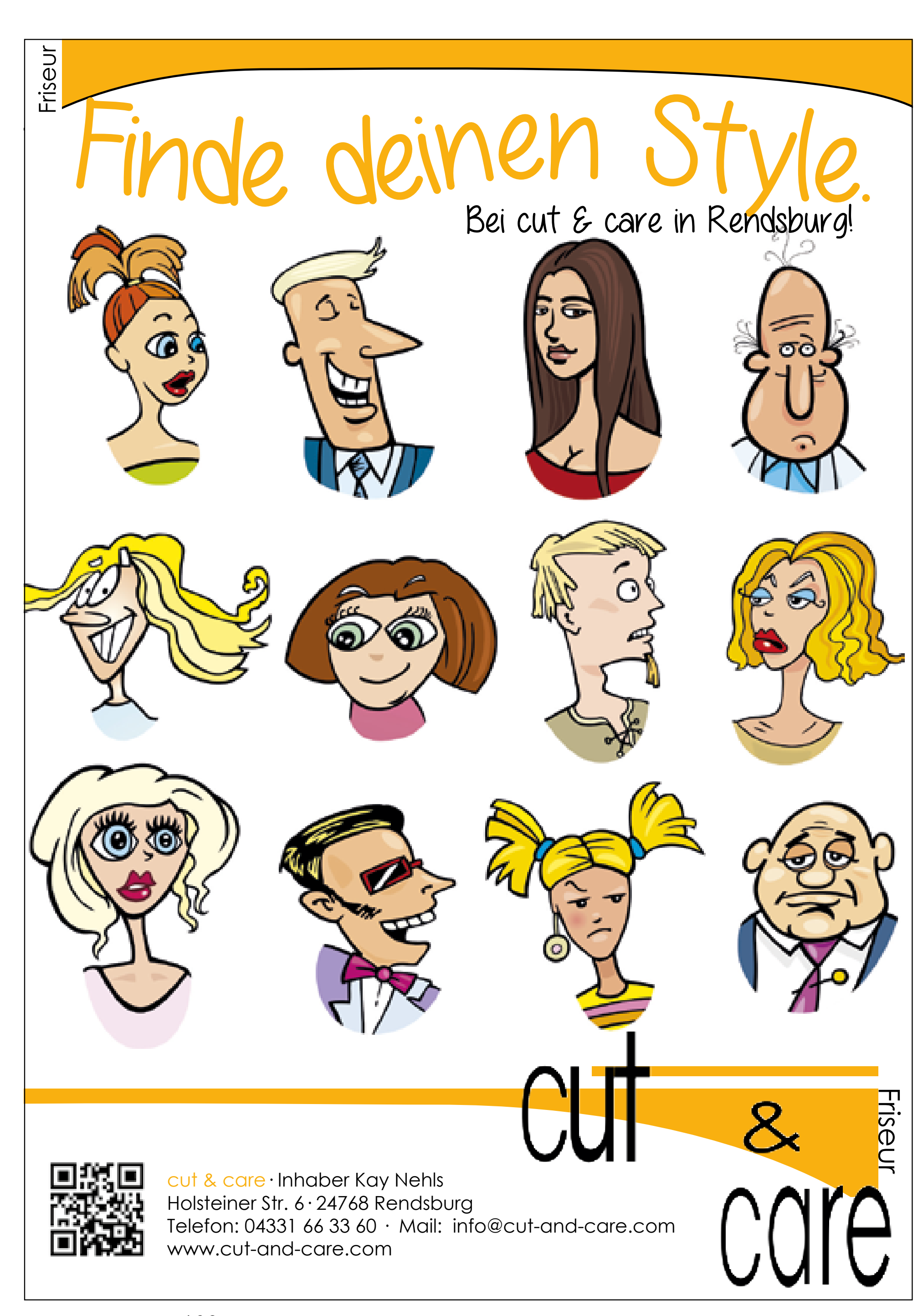
Die Materialkosten von 13 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs 3070
Leitung: Annette Rothenbach, Ort: Bergschule Fockbek, Schulküche,Friedhofs-weg 3, Zeit: Mi., 22.04.15, 18-21 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 27 €

Ausgewogene Ernährung im Alltag

Was muss ich über gesunde Ernährung wissen, und wie kann ich dieses Wissen im (Arbeits-) Alltag tatsächlich umsetzen? Ernährungstipps zum Wohlfühlen jenseits von Kalorienzählen und Diäten.

Kurs 30703
Leitung: Elisabeth Pohlmeyer, Ort: VHS, Zeit: Mo. 30.03.15, 18-21 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 15 €


Friseur
Finde deinen Style.
Bei cut & care in Rendsburg!
cut & care
Friseur
cut & care · Inhaber Kay Nehls
Holsteiner Str. 6 · 24768 Rendsburg
Telefon: 04331 66 33 60 · Mail: info@cut-and-care.com
www.cut-and-care.com



Power-Snacks, vital & lecker

für Einsteiger - Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin

Im Vordergrund steht das Herstellen von Powerkugeln aus Nüssen und Trockenfrüchten sowie exemplarisch von Puddingschnecken (ca. 1½ Std.). Es geht um fettreduziertes und zuckerreduziertes Kochen und Backen zusammen mit der Verwendung geeigneter Gewürze und anderen Zutaten nach den Grundsätzen der Nahrungsmitteltherapie in der Traditionellen Chinesischen Medizin. Hierfür verwenden wir nur natürliche Zutaten (keine künstlichen Zusatzstoffe oder Süßstoffe). Getreide und Nüsse werden im Kurs frisch gemahlen.

Es werden Zusammenhänge und Hintergrundwissen der Ernährung nach der TCM vermittelt (ca. 2½ Std), insbesondere zur süßen Geschmacksrichtung. Sie lernen an diesem Tag, wie Sie nahrhafte Zwischenmahlzeiten und Besonderes für festliche Anlässe zubereiten können. Passende Tees nach den Prinzipien der TCM sind für Sie vorbereitet. **Bitte mitbringen:** Schreibmaterial, ggf. Schürze, Vorratsdosen. Verbindliche Anmeldung bis 30.04.15

Kurs 30704
Leitung: Andrea Baasch-Hellmann, Ort: VHS, Bistro, Zeit: Fr., 08.05.15, 15-19 Uhr, mind. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 38 € inkl. Skript und Lebensmittelumlage

Anderen Völkern in die Töpfe geschaut

„Indisch kochen“ mit Sumeet Sehgal…

…für alle, die Spaß am Kochen fernöstlicher Speisen haben!

Wir beginnen mit einer Einführung in die Welt der indischen Gewürze und der gelassenen Kochkunst. Nach dem gemeinsamen Essen erhält jeder eine Rezeptzusammenstellung.

Lebensmittelumlage: ca. 10-15 €



Kurs 30705
Leitung: Sumeet Sehgal, Ort: BBZ, Kieler Str. 30, Rendsburg, Zeit: Fr., 06.02.15, 15-20 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 24 €

Türkische Küche

Sie wollen mehr über die Türkische Kochkunst erfahren? Seit Jahren bieten wir beim Rendsburger Herbst im Innenhof der VHS die Vielfalt der türkischen Küche zum Probieren an.

Lassen Sie uns in diesem Kurs typische türkische Gerichte gemeinsam zubereiten, die Sie so nicht überall finden würden. An drei Terminen werden wir drei Menüs zubereiten:

Menü 1: Kisir (Weizengrießsalat), Gözleme (Pfannen- Fladenbrote mit Spinat-, Käse und Kartoffelfüllung) und Cay (Schwarztee)

Menü 2: Pirinc (türkischer Reis auf hausgemachte Art),
Dizme (bedeutet: „Die in die Reihe gelegten“, denn die Kartoffel-Hack- und Auberginen-Scheiben wiederholen sich), Salat auf hausgemachte Art, Ayran (türkisches Joghurt-Getränk)

Kurs 30706
Leitung: Nebahat Ilhan, Ort: VHS Rendsburg, Bistro, Zeit: Sa., 21.02., 21.03. und 25.04.15, 12.30-15.30 Uhr, min. 5 TN, Termine: 3, Gebühr: 15 €



Menü 3: Mercimek Köftesi (Linsenfrikadellen), Kalemböregi (auch bekannt als Sigara Böregi-Zigarrenröllchen), Ayran (türkisches Joghurt-Getränk).

Klar wollen wir unsere eigene Jury sein und die erstellten Gerichte gemeinsam essen! Guten Appetit! Afiyetolsun! Lebensmittelumlage: einmalig 15 €

Vollwertküche

Die folgenden Kurse basieren auf den Grundprinzipien der vollwertigen Ernährung nach Dr. Bruker. Er empfiehlt, bestimmte Lebens- und Nahrungsmittel täglich zu verzehren sowie andere zu meiden, um der Entstehung ernährungsbedingter Krankheiten vorzubeugen. Lassen Sie die alltäglichen Lebensmittel Ihre Heilmittel sein!

In allen Kursen werden Sie Speisen zubereiten und gemeinsam verzehren, aber auch das nötige Hintergrundwissen zum Umgang mit den Lebensmitteln bekommen.

Vollwertfrühstück

In den beiden Kursen bereiten Sie zwei verschiedene Frühstücksbuffets zu, die vom Müsli/Frischkornbrei über Brot/Brötchen bis zum Aufstrich alles enthalten, was zu einem leckeren, vollwertigen Frühstück gehört und einen gesunden Start in den Tag ermöglicht.

Lebensmittelumlage je Kurs: ca. 10-15 €

Vollwertfrühstück 1

Kurs 30707
Leitung: Margareta Stühlmeyer, Ort: Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, Zeit: Mi., 04.02.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 15 €

Vollwertfrühstück 2

Kurs 30708
Leitung: Margareta Stühlmeyer, Ort: Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, Zeit: Mi., 04.03.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 15 €





Vollwert-Menü

Lernen Sie anhand von 2 verschiedenen Vollwert-Menüs tolle Rezepte für die vollwertige Mittagsmahlzeit kennen. Ob Suppe oder Salat, gebratenes oder gedünstetes Gemüse: Sie werden nichts vermissen. Und zum Schluss gibt es natürlich auch eine Nachspeise…

Lebensmittelumlage je Kurs: ca. 10-15 €

Vollwert-Menü 1

Kurs 30709
Leitung: Margareta Stühlmeyer, Ort: Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, Zeit: Mi., 18.02.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 15 €



Vollwert-Menü 2

Kurs 30710
Leitung: Margareta Stühlmeyer, Ort: Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, Zeit: Mi., 11.03.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 15 €

Selbstgebackenes für Genießer

Auf Kuchen und Gebäck brauchen Sie auch in der Vollwertküche nicht zu verzichten. Mit ein paar einfachen, aber wesentlichen Veränderungen an klassischen Rezepten wird selbst aus Windbeuteln, Obstkuchen oder verschiedenen Torten ein gesunder Genuss.

Kurs 30711
Leitung: Margareta Stühlmeyer, Ort: Bergschule Fockbek, Schulküche, Friedhofsweg 3, Zeit: Mi., 25.03.15, 19-22 Uhr, min. 10 TN, Termine: 1, Gebühr: 15 €







SPRACHEN 04

Übersicht Programmbereich 04 Sprachen

- Fortbildung
- Chinesisch
- Dänisch
- Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache
- Englisch
- Crash course English
- Sprachenlernen im Kino
- Firmenschulungen
- Fremdsprachenschule für junge Leute
- Finnisch
- Französisch
- Italienisch
- Neugriechisch
- Niederländisch
- Norwegisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Spanisch
- Türkisch
- Sütterlin
- Gebärdensprache



Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

Überblick über das Stufensystem der VHS-Sprachkurse

Die VHS Rendsburg bietet ein einheitliches mehrstufiges Kurssystem an, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen, orientiert.

Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen.

Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

C2 – **Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency**

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

C1 – **Cambridge Advanced Certificate**

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

Gute Sprachkenntnisse

B2 – **Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage**

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.

B1 – **Business English Certificate Preliminary; Europäisches Sprachenzertifikat B1/DTZ**

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

Grundkenntnisse

A2 – **Europäisches Sprachenzertifikat A2**

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

A1 – **Europäisches Sprachenzertifikat A1**

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen, einfache Fragen beantworten.

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 27.01.2015, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.

Fortbildung

Kursleiterkonferenz der VHS Rendsburg im Fachbereich Sprachen

In dieser Kursleiterkonferenz besprechen wir die Grundlagen für die Durchführung des neuen Semesters. Die Kursleiterkonferenz dient auch dem Erfahrungsaustausch und der Vorstellung neuer Lehrwerke und Methoden des Fremdsprachenunterrichts. Eingeladen sind alle Kursleiter/innen der VHS Rendsburg.

Kurs 40000
Leitung: Rainer Nordmann
Ort: VHS, Zeit: Di., 27.01.15, 16 - 17.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr: keine

Chinesisch

Chinesisch Anfänger für Jung und Alt

Der Kurs richtet sich an echte Neueinsteiger, die bisher noch keine Kenntnisse der chinesischen Sprache haben. Es werden die wichtigsten Grundkenntnisse vermittelt.

Kurs 40201
Leitung: Ping Li
Ort: VHS, Zeit: Di., 10.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine:12, Gebühr: 90 €



Dänisch

Dänisch (A1.1) für Anfänger

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Kurs 40301
Leitung: Andreas Kunz
Ort: VHS, Zeit: So. 15.02., 15.03., 26.04., 10.05.15, 14.00-17.00 Uhr min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 63 €

Dänisch (A1)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der dänischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik. Zusätzliche Gebühren für Unterrichtsmaterial.

Kurs 40302
Leitung: Andreas Kunz
Ort: VHS, Zeit: Mo. - Fr., 15.06.15-19.06.15, 9.00-16.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €

Dänisch (A1.2)

Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen.

Ab Lekt. 4

Kurs 40303
Leitung: Andreas Kunz
Ort: VHS, Anbau, Zeit: Do.,19.02.15, 14.30-16.00 Uhr min.10 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €



Dänisch (A1.3)

Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen.

Ab Lekt. 7

Kurs 40304
Leitung: Andreas Kunz
Ort: VHS, Anbau,
Zeit: Do.,19.02.15,
16.15-17.45 Uhr
min. 10 TN, Termine: 12,
Gebühr: 72 €

Dänisch (A1.4)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Ab Lekt. 9

Kurs 40305
Leitung: Andreas Kunz
Ort: VHS, Anbau,
Zeit: Do.,19.02.15,
19.30-21 Uhr, min. 10
TN, Termine: 12,
Gebühr: 72 €

Dänisch (A2.1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Ab Lekt. 12

Kurs 40306
Leitung: Andreas Kunz
Ort: VHS, Raum 10,
Zeit: Mo., 16.02.15,
16.15-17.45 Uhr,
min. 10 TN, Termine: 12,
Gebühr: 72 €

Dänisch (A2.2)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Ab Lekt. 14

Kurs 40307
Leitung: Andreas Kunz
Ort: VHS, Anbau,
Zeit: Do., 19.02.15,
18-19.30 Uhr,
min. 10 TN, Termine: 12,
Gebühr: 72 €

Dänisch für Fortgeschrittene (B 1.1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Ab Lekt. 18

Kurs 40308
Leitung: Andreas
Kunz Ort: VHS, Raum
1, Zeit: Mo., 16.02.15,
9-10.30 Uhr,
min. 10 TN, Termine: 12,
Gebühr: 72 €

Skandinavische Sprachen (eine Einführung)



In diesem Workshop werden wir uns den skandinavischen Sprachen annähern und uns dabei neben den großen Lehrsprachen Dänisch, Schwedisch und Norwegisch auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Isländisch, Färingisch und Grönländisch-Dänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.

Kurs 40309
Leitung: Andreas Kunz,
Ort: VHS, Zeit:
Mo.-Fr., 10.08.15-
14.08.15, 17-20 Uhr,
min. 8 TN, Termine:
5, Gebühr: 75 €



Deutsch als Fremd- / Zweitsprache

Я изучаю немецкий язык в
Volkshochschule Rendsburg

Uczę się języka niemieckiego w
Volkshochschule Rendsburg

Ich lerne Deutsch an der
Volkshochschule Rendsburg

Volkshochschule Rendsburg'
de Almanca öğreniyorum

I am learning German at the
Volkshochschule Rendsburg

Willkommen bei der Volkshochschule Rendsburg!

Mit Bildung und guten Sprachkenntnissen finden Sie leichter Kontakt und eine Arbeit in Deutschland.

Lernen Sie Deutsch an der VHS Rendsburg!

STAFF - Starterpaket für Flüchtlinge

Eine Maßnahme für Flüchtlinge zur sprachlichen Erstorientierung im Alltag und in der deutschen Gesellschaft. Das Projekt wird vom Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. durchgeführt und durch das Innenministerium des Landes Schleswig-Holstein und den Europäischen Flüchtlingsfonds gefördert.

Die Förderung erfolgt unter Vorbehalt und im Rahmen vorhandener Budgets.

Erfahrene Lehrkräfte vermitteln erste Sprachkenntnisse und unterstützen die Teilnehmer dabei, sich in der neuen Umgebung zurechtzufinden.

Vormittags
Kurs 40401
Leitung: N.N.
Ort: VHS,
Zeit: Mo.-Do., 23.2.-20.5.15, 9.30-11.45 Uhr, 120 UE,
Gebühr: keine

Nachmittags
Kurs 40402
Leitung: N.N.
Ort: VHS,
Zeit: Mo.-Do., 23.2.-20.5.15, 14.30-16.45 Uhr, 120 UE,
Gebühr: keine

Deutschkurse für Flüchtlinge

In der VHS Rendsburg haben Flüchtlinge die Möglichkeit, an einem Intensivkurs in Deutsch als Zweitsprache mit einem Stundenumfang von 200 Unterrichtsstunden kostenfrei teilzunehmen.

Der Kreis Rendsburg-Eckernförde hat die Sprachförderung von Flüchtlingen über ein Budget ermöglicht. Darüber hinaus sammelt die VHS Spenden für die Durchführung von Sprachkursen für Flüchtlinge.

Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an der Beratung für Flüchtlinge in der VHS Rendsburg sowie einem kostenlosen Einstufungstest. Der Kurs endet mit der Prüfung A 1 nach dem Europäischen Referenzrahmen. Teilnehmerplätze sind nur im Rahmen der Budgetverfügbarkeit vorhanden.

Es besteht kein Rechtsanspruch auf diese Förderung. Das Budget des Kreises Rendsburg-Eckernförde ist begrenzt.



Sprechstunde/Sprachberatung in der VHS:
Dienstag, 16-18 Uhr, und Donnerstag, 9-13 Uhr,
Beraterinnen: Aenne Thode und Anja Knablowski,
Tel.: 04331-208827, E-Mail: knablowski@vhs-rendsburg.de

„Fit für Deutschland“ – unser neues Projekt, gefördert durch den Europäischen Integrationsfonds

Die VHS bietet im Rahmen des Projektes „Fit für Deutschland“ Bildungsmaßnahmen für bestimmte Zielgruppen im Bereich Migration und Integration an.

Das Projekt richtet sich insbesondere an jugendliche Drittstaatsangehörige sowie deren Eltern. Ihnen sollen möglichst vielfältige Einstiegsmöglichkeiten in die deutsche Gesellschaft eröffnet werden, wobei den individuellen Lebensumständen durch maßgeschneiderte Angebote Rechnung getragen wird. Das Projekt versteht sich als Ergänzung zu bereits bestehenden Maßnahmen wie beispielsweise den Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz, wenn diese von den Zielgruppenangehörigen nicht erfolgreich absolviert werden konnten oder können.

Ebenso gehören im Bereich Migration und Integration tätige Personen wie Lehrkräfte, Erzieher und Sozialpädagogen zur Zielgruppe. Sie sollen befähigt werden, Menschen mit Migrationshintergrund adäquat zu empfangen und auf ihrem Weg in die deutsche Gesellschaft zu begleiten.

Folgende acht Module bereichern unser Kursangebot:

- **Elternbildung** – Kurse und Gesprächskreise zur Information über die deutsche Gesellschaft, das Bildungssystem und die Ausbildungs- bzw. Arbeitswelt, Elternberatung und individuelle Gespräche zu persönlichen Lebensfragen.
- **Elternbildung** – Auseinandersetzung mit Gender-Problemen. Angebote speziell für Frauen und speziell für Männer.
- **Alphabetisierung und Grundbildung für Arbeitnehmer in Betrieben** – pädagogische Begleitung von Unternehmen und Betrieben und Förderung betroffener Arbeitnehmer durch Lernbegleiter bzw. „Hauslehrer“.
- **Erwachsenenbildung/Gesellschaftsbildung** – Gesprächskreise zur Entwicklung von Multiplikatoren-Netzwerken. Menschen mit Migrationshintergrund, die mehrsprachig sind und die in der Gesellschaft bereits Fuß gefasst haben, helfen, informieren und begleiten Neuzuwanderer.
- **Erwachsenenbildung** – Sprachkurse für spezielle Zielgruppen. Deutsch am Vormittag und Deutsch am Wochenende – für Personen, die z.B. nach Beendigung des Integrationskurses wieder in die häusliche bzw. eine überwiegend muttersprachlich geprägte Umgebung zurückkehren und deren Sprachkenntnisse zu fossilieren drohen, weil sich ihnen zu wenig Gelegenheit bietet, bereits erworbene Deutschkenntnisse anzuwenden oder zu vertiefen.



- **Kinder- und Jugendbildung** – ergänzende Sprachförderung für Quereinsteiger in das deutsche Schulsystem (Primar-, Sekundar- und Berufsschüler). Sprachförderung in Deutsch mit der Option zum Erwerb entsprechender Sprachenzertifikate und ggf. Vorbereitung auf den Erwerb von Sprachenzertifikaten in der Muttersprache.
- **Kinder- und Jugendbildung** – Mädchentreff. Mädchen bzw. jungen Frauen wird ein geschützter Raum geboten, um sich selbst kennenzulernen und etwas über die eigenen Stärken und Interessen zu erfahren. Das Angebot beinhaltet z.B. Stil- und Kosmetikberatung, Bewerbungstraining, Rhetorik und die Präsentation der eigenen Person sowie die Möglichkeit, praktische Fähigkeiten zu entdecken und auszuprobieren.
- **Erwachsenenbildung** – Qualifizierung von Lehrkräften, Erziehern und Sozialpädagogen. Trainingsmaßnahmen zum Erwerb interkultureller Kompetenz.

Kontakt/Beraterin: Aenne Thode, Tel.:04331/208827,
E-Mail: thode@vhs-rendsburg.de

Kurs 40403
Leitung: Aenne Thode,
Ort: VHS, Forum Süd,
Zeit: freitags., 6.03.-26.6.15, 15-18 Uhr, 12 x, 48 UE
Gebühr: frei

Interkulturelle Kompetenz - „Arbeiten und Wirken“ im interkulturellen Kontext



Die Veranstaltungen richten sich an Lehrkräfte, Erzieher, Sozialpädagogen, Berater und Ehrenamtler (auch Senior-Trainer), die im Alltag mit verschiedenen Kulturen zu tun haben oder sich für eine Tätigkeit im interkulturellen Bereich interessieren.

Sich gemeinsam erschließen, was Fremdsein bedeutet und weshalb wir „Andere“ oft nicht verstehen oder nicht verstanden werden. Worin wurzeln unsere Konflikte und wie können wir sie lösen? Zusammen Strategien und Handlungskonzepte entwickeln sowie Instrumente und Techniken an die Hand bekommen, mit denen wir uns in einer kulturell vielfältigen Gesellschaft sicherer bewegen und aktiv mitgestalten können.

Integrationskurse nach dem Zuwanderungsgesetz

Die Integrationskurse der VHS Rendsburg sind vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) anerkannt.

Die Integrationskurse sind wie folgt aufgebaut:

- **Sprachkurs,** insgesamt 600 Unterrichtsstunden, A1 bis B1,
  mit Abschlusstest: Deutsch-Test für Zuwanderer
- **Orientierungskurs,** 60 Unterrichtsstunden, in denen Kenntnisse zu Staat, Gesellschaft und Geschichte Deutschlands vermittelt werden.
- **Abschlusstest:** „Leben in Deutschland“

Der Sprachkurs wird in 6 Niveaustufen (Basiskurse 1-3 und Aufbaukurse 1-3) zu je 100 Unterrichtsstunden unterteilt.

Im kostenlosen Einstufungstest ermitteln wir für Sie das passende Modul. Termine zur Einstufung erhalten Sie beim **Beratungsgespräch** im Rahmen der Sprechzeiten.



Die Durchführung der Integrationskurse richtet sich nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration u. Flüchtlinge (BAMF).

Teilnehmen können Personen, die nicht schulpflichtig sind u. deren Muttersprache nicht Deutsch ist. Zuwanderer mit einem entsprechenden Aufenthaltstitel zahlen eine **ermäßigte Gebühr von 1,20 €** pro Unterrichtseinheit (UE), sofern eine Berechtigung oder Verpflichtung vorliegt. Andernfalls kann ein entsprechender Antrag gestellt werden.

Für Leistungsempfänger aus diesem Personenkreis kann außerdem ein Antrag auf Kostenbefreiung gestellt werden. Alle Anträge müssen vor Kursbeginn gestellt sein. Für andere TN, z.B. mit Visum, gilt der volle Preis.

Es ist nicht möglich, sich per E-Mail oder über Internet anzumelden! Eine Anmeldung zu einem Deutschkurs oder einer Prüfung kann nur nach vorheriger Beratung und Einstufung erfolgen. Dazu können Sie die Sprechstunde/ Sprachberatung besuchen oder einen Termin vereinbaren.

Sprechzeiten in der VHS:
Dienstag, 16-18 Uhr
Donnerstag, 09-13 Uhr

Kontakt/Beraterin: Aenne Thode,
Tel.: 04331/208827, E-Mail: thode@vhs-rendsburg.de

Bitte bringen Sie möglichst diese Dokumente mit:

- Pass/Ausweis
- Original-Berechtigung zur Teilnahme am Integrationskurs oder Verpflichtung durch Jobcenter oder Ausländerbehörde, falls vorliegend
- aktuellen Leistungsbescheid vom Jobcenter, Wohngeldbescheid (für den Antrag auf Kostenbefreiung)
- Eingliederungsvereinbarung

Während der Schulferien in Schleswig-Hostein entfällt in der Regel die Beratung.

Basiskurse vormittags

Für Teilnehmer/innen ohne Sprachkenntnisse bzw. mit geringen Grundkenntnissen.

Basismodul 1 (A1)

Kurs 40404

Leitung: N.N., Ort: VHS,
Zeit: geplanter Beginn
Mo.- Fr., 16.2. - 20.3.15,
8.30 -11.45 Uhr, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Basismodul 1 (A1)

Kurs 40405

Leitung: N.N., Ort: VHS,
Zeit: geplanter Beginn
Mo.- Fr., 19.5. - 23.6.15,
8.30 -11.45 Uhr, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Basismodul 2 (A1)

Kurs 40406

Leitung: N.N., Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn
Mo.-Fr., 23.3. - 18.5.15,
8.30-11.45 Uhr, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Basismodul 2 (A1)

Kurs 40407

Leitung: N.N., Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn
Mo.-Fr., 24.6. - 8.9.15,
8.30-11.45 Uhr, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Basismodul 3 (A2)

Kurs 40408

Leitung: N.N., Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn
Mo.-Fr., 19.5. - 23.6.15,
8.30-11.45 Uhr, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Basiskurse nachmittags

Für Teilnehmer/innen ohne Sprachkenntnisse bzw. mit geringen Grundkenntnissen.

Basismodul 1 (A1)

Kurs 40409
Leitung: N.N., Ort: VHS, Zeit: geplanter Beginn Mo.-Fr., 16.2. - 20.3.15, 14.00-17.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Basismodul 2 (A1)

Kurs 40410
Leitung: N.N.
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Mo.-Fr., 23.3. - 18.5.15, 14.00-17.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Basismodul 3 (A2)

Kurs 40411
Leitung: N.N.
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Mo.-Fr., 19.5. - 23.6.15, 14.00-17.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Basiskurse abends

Für Teilnehmer/innen ohne Sprachkenntnisse bzw. mit geringen Grundkenntnissen.

Basismodul 1 (A1)

Kurs 40412
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 5.5.-1.7.15, 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Basismodul 2 (A1)

Kurs 40413
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 17.2.-30.4.15, 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Basismodul 2 (A1)

Kurs 40414
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 2.7.15-9.10., 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Basismodul 3 (A2)

Kurs 40415
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 5.5.-1.7.15, 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaukurse vormittags

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen. Die Aufbaukurse bereiten auf die Prüfungen DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Zertifikat Deutsch B1 vor.

Aufbaumodul 1 (A2)

Kurs 40416
Leitung: N.N.
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Mo.-Fr., 5.2.-11.3.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 1 (A2)

Kurs 40417
Leitung: N.N.
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Mo.-Fr., 24.6.-8.9.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 2 (B1)

Kurs 40418
Leitung: N.N.
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Mo.-Fr., 12.3.-5.5.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 3 (B1)

Kurs 40419
Leitung: N.N.
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Mo.-Fr., 6.5.-12.6.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaukurse nachmittags

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen. Die Aufbaukurse bereiten auf die Prüfungen DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Zertifikat Deutsch B1 vor.

Aufbaumodul 1 (A2)

Kurs 40420
Leitung: N.N.
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Mo.-Fr., 24.6.-8.9.15, 14.00-17.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 2 (B1)

Kurs 40421
Leitung: N.N.
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Mo.-Do., 9.2.-24.4.15, 14.00-16.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 3 (B1)

Kurs 40422
Leitung: N.N.
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Mo.-Do., 27.4.-26.6.15, 14.00-16.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €



Aufbaukurse abends

Für fortgeschrittene Teilnehmer/innen. Die Aufbaukurse bereiten auf die Prüfungen DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer) und Zertifikat Deutsch B1 vor.

Aufbaumodul 1 (A2)

Kurs 40423
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 11.2.-27.4.15, 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 1 (A2)

Kurs 40424
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 2.7.15-8.10., 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 2 (B1)

Kurs 40425
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 28.4.15-23.6., 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Aufbaumodul 3 (B1)

Kurs 40426
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 24.6.15-30.9., 18-21.15 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Orientierungskurse vormittags

Für Integrationskursteilnehmer, die die Niveaustufe B1 abgeschlossen haben. Der Kurs soll Zuwanderern Kenntnisse der deutschen Geschichte, Kultur und Rechtsordnung vermitteln. Ein Integrationskurs gilt erst mit Absolvieren dieses Kurses und dem entsprechenden Test „Leben in Deutschland“ als abgeschlossen.

Orientierungskurs (B1+)

Kurs 40427
Leitung: N.N., Ort: VHS, Zeit: geplanter Beginn Mo.-Fr., 15.6.-3.7.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Orientierungskurse nachmittags

Für Integrationskursteilnehmer, die die Niveaustufe B1 abgeschlossen haben. Der Kurs soll Zuwanderern Kenntnisse der deutschen Geschichte, Kultur und Rechtsordnung vermitteln. Ein Integrationskurs gilt erst mit Absolvieren dieses Kurses und dem entsprechenden Test „Leben in Deutschland“ als abgeschlossen.

Kurs 40428
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Mo.-Do., 29.6.-31.7.15, 14.00-16.15 Uhr, 60 UE, Gebühr: 176,40 €

DaF/DaZ - weiterführende Kurse vormittags

Modul 1 (B2)

Kurs 40429
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 10.2.-23.4.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Modul 2 (B2)

Kurs 40430
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit: geplanter Beginn Di./Mi./Do., 28.4.-23.6.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Modul 1 (C1)

Kurs 40431
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 10.2.-23.4.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €

Modul 2 (C1)

Kurs 40432
Leitung: N.N.,
Ort: VHS, Zeit:geplanter Beginn Di./Mi./Do., 28.4.-23.6.15, 8.30-11.45 Uhr, 100 UE, Gebühr: 294 €



Test DaF/DSH - Studienvorbereitung

Für Teilnehmer, die an einer deutschen Universität studieren möchten u. die dafür erforderlichen Sprachkenntnisse auf dem Niveau C1 nachweisen müssen.

Der Test DaF ist eine skalierte Sprachprüfung, die bundesweit an festen Terminen durchgeführt wird. Die Vorbereitungskurse finden an der VHS statt. Testzentrum in Rendsburg ist das Nordkolleg.

Bitte beachten Sie die Anmeldefrist! Die Höhe der Prüfungsgebühr wird Ihnen vom Nordkolleg mitgeteilt u. ist unabhängig von den Kursgebühren. Wir bieten bei ausreichender Teilnehmerzahl zusätzlich Prüfungstrainings an Wochenenden an!

Intensiv-Vorbereitungskurs ab dem Niveau B2

Kurs 40433
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Mo.- Fr., 2.2.-5.6.15, 8.30-11.45 Uhr, 200 UE,
Gebühr: 588 €

DaF/DaZ - weiterführende Kurse abends

Rechtschreibkurs

Für Teilnehmer, die schon länger in Deutschland leben u. über sehr gute Deutschkenntnisse verfügen. Behandelt werden nicht nur Fragen zur Rechtschreibung, sondern auch Grammatik u. Ausdruck/Stil.

Kurs 40434
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit:geplanter Beginn Do., 5.2.-16.7.15, 18-19.30 Uhr, 40 UE,
Gebühr: 117,60 €

DaF/DaZ - weiterführende Kurse am Wochenende

Grammatik - Intensivkurs 1

Dieser Kurs richtet sich an Nicht-Muttersprachler mit grundlegenden Deutschkenntnissen (mind. Niveau A2), die in Beruf und Ausbildung die Grammatik korrekt beherrschen möchten. Im Laufe des Kurses analysieren wir die Einflüsse der Phonetik auf die Rechtschreibung, beschäftigen uns mit der Wortlehre - zunächst mit Artikelwörtern, Präpositionen, Substantiven - und setzen uns mit dem Genus, Kasus, Numerus sowie den Deklinationsarten von Substantiven auseinander.

Kurs 40435
Leitung: Galina Haberstroh-Alexejewa
Ort: VHS,
Zeit:Fr., 20.02.15, 17.00-21.00 Uhr u. Sa., 21.02.15, 09.00-13.00 Uhr, 10 UE
Termine: 2
Gebühr: 29,40 €

Grammatik - Intensivkurs 2

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus dem Grammatik-Intensivkurs 1 fort, indem wir uns mit weiteren flektierbaren Wortarten befassen - Adjektiven und deren Steigerungsstufen, mit Ordnungszahlwörtern und Partizipien in ihren attributiven Funktionen und deren Deklination sowie auch mit zahlreichen Verbformen, deren Bildung und Anwendung (3 Grundformen, Zeitformen, Aktiv/Passiv, Konjunktiv I und II).

Kurs 40436
Leitung: Galina Haberstroh-Alexejewa
Ort: VHS,
Zeit: Fr., 27.02.15, 17.00-21.00 Uhr u. Sa., 28.02.15, 09.00-13.00 Uhr, 10 UE
Termine: 2
Gebühr: 29,40 €



Grammatik - Intensivkurs 3

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus den Grammatik-Intensivkursen 1 und 2 fort und beschäftigen uns mit der Satzlehre. Wir betrachten Satzstrukturen, deren Satzglieder und ihre Verbindungen/Konnektoren und ordnen sie systematisch.

Kurs 40437

Leitung: Galina Haberstroh-Alexejewa
Ort: VHS, Zeit: Fr., 20.03.15, 17.00-21.00 Uhr u. Sa.,21.3.13, 09.00-13.00 Uhr,
10 UE, Termine: 2
Gebühr: 29,40 €

Grammatik - Intensivkurs 4

In diesem Kurs setzen wir die Arbeit aus den Grammatik-Intensivkursen 1, 2 und 3 fort und beschäftigen uns sowohl mit der Nominalisierung von Wortarten, Sachverhalten und Vorgängen als auch mit der Verbalisierung und finden heraus, wann der Verbalstil bzw. der Nominalstil zu gebrauchen ist.

Kurs 40438

Leitung: Galina Haberstroh-Alexejewa
Ort: VHS, Zeit: Fr., 27.03.15, 17.00-21.00 Uhr u. Sa., 28.03.15, 09.00-13.00 Uhr,
10 UE, Termine: 2
Gebühr: 29,40 €

Deutsch als Zweitsprache - Fachsprachenkurse-
Deutsch in der Pflege (B1/B2)

Der Kurs richtet sich insbesondere an Personen, die außerhalb Deutschlands eine Ausbildung in einem Pflegeberuf absolviert haben und sich um eine Anerkennung als Gesundheits-/Krankenpfleger/in oder Altenpfleger/in bemühen. Teilnehmen können aber auch andere, die in Deutschland im Pflegebereich arbeiten oder eine entsprechende Ausbildung anstreben.

Der Kurs bereitet auf die Prüfung Deutsch Pflege B1/B2 vor. Voraussetzung für die Teilnahme sind Sprachkenntnisse auf dem Niveau B1.

Modul 1 (B1/B2)

Kurs 40439
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit: Termine auf Anfrage, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Modul 2 (B1/B2)

Kurs 40440
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit: Termine auf Anfrage, 100 UE,
Gebühr: 294 €



Modul 1 (B2/C1)

Kurs 40441
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit: Termine auf Anfrage, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Modul 2 (B2/C1)

Kurs 40442
Leitung: N.N.,
Ort: VHS,
Zeit: Termine auf Anfrage, 100 UE,
Gebühr: 294 €

Deutsch in der Medizin (B2/C1)

Der Kurs richtet sich insbesondere an internationale Ärztinnen und Ärzte, die außerhalb Deutschlands studiert haben, in Deutschland arbeiten und in ihrem beruflichen Alltag sicherer mit der deutschen Sprache umgehen möchten bzw. einen Nachweis ihrer Sprachkompetenz anstreben.

Teilnehmen können aber auch andere, die in Deutschland im Bereich Medizin arbeiten oder eine entsprechende Ausbildung anstreben.

Der Kurs bereitet auf die Prüfung Deutsch Medizin B2/C1 vor. Voraussetzung für die Teilnahme sind Sprachkenntnisse auf dem Niveau B2.

Kurs 40443
Leitung: N.N., Ort: Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde, Borgstedtfelde 15, 24794 Borgstedt
Zeit: Do., 19.3.15, 14.00-16.30 Uhr,
Gebühr: keine

Kurs 40444
Leitung: N.N., Ort: Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde, Borgstedtfelde 15, 24794 Borgstedt
Zeit: Do., 21.5.15, 14.00-16.30 Uhr,
Gebühr: keine

Kurs 40445
Leitung: N.N., Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde, Borgstedtfelde 15, 24794 Borgstedt
Zeit: Do., 16.7.15, 14.00-16.30 Uhr,
Gebühr: keine

Informationsveranstaltungen für Migranten und Flüchtlinge

Alles Müll oder was?

Informationsveranstaltungen der Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V.

Graue Tonne, braune Tonne, blaue Tonne, gelber Sack - wo soll das alles hin? Warum nehmen es die Deutschen mit dem Müll so genau wie kaum ein anderes Land? Wohin wird der Müll gefahren und was passiert damit?

Wir besichtigen das Gelände und die Anlagen der Abfallwirtschaft Eckernförde (AWR) in Borgstedtfelde und lernen spielerisch, wie Müllverarbeitung funktioniert und was die Hintergründe des Mülltrennungssystems sind.

Das Angebot richtet sich an interessierte jugendliche und erwachsene Migranten und Flüchtlinge. Es soll informativ sein, Verständnis erzeugen, Spaß bringen und den Alltag erleichtern.

Um Anmeldung bis jeweils montags vor einem Termin wird gebeten, es können bis zu 25 Personen teilnehmen.

Kontakt: Aenne Thode, Pädagogische Mitarbeiterin, VHS Rendsburg, Telefon 04331/208827, Mail: thode@vhs-rendsburg.de



DaF/DaZ – Prüfungen und Einbürgerungstests

Die Prüfungsanmeldung per E-Mail oder über Internet ist nicht möglich! Sie muss persönlich in der VHS-Geschäftsstelle oder in der Sprechstunde/ Sprachberatung erfolgen. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldefrist 5 Wochen vor dem Prüfungstermin endet.

Prüfung A1

Personen, die im Rahmen des Ehegattennachzugs ein Visum beantragen wollen, erbringen mit dieser Prüfung den erforderlichen Nachweis der Deutschkenntnisse.

Termine werden nach Bedarf und bei ausreichender Teilnehmerzahl eingerichtet.

DTZ - Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)

Seit Juli 2009 ist der skalierte Deutsch-Test für Zuwanderer die Abschlussprüfung der Integrationskurse. Auch Personen, die nicht an einem Integrationskurs teilgenommen haben, können diese Prüfung ablegen.

Ein mit dem Niveau B1 bestandener DTZ dient als Nachweis für die zur Einbürgerung notwendigen Sprachkenntnisse. Die Anmeldefrist für diese Prüfung endet fünf Wochen vor dem jeweiligen Termin. Näheres erfahren Sie in der Sprachberatung. Hier erhalten Sie auch Auskunft zu den Kosten. Bei ausreichender Teilnehmerzahl sind weitere Termine möglich.

Kurs 40446
Zeit: Sa., 7.2.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Großer Saal,
Gebühr: auf Anfrage

Kurs 40447
Zeit: Sa., 21.3.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Großer Saal,
Gebühr: auf Anfrage

Kurs 40448
Zeit: Sa., 9.5.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Großer Saal,
Gebühr: auf Anfrage

Kurs 40449
Zeit: Sa., 20.6.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Großer Saal,
Gebühr: auf Anfrage

Kurs 40450
Zeit: Sa., 4.7.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Großer Saal,
Gebühr: auf Anfrage

Prüfung Zertifikat Deutsch B1

Mit dem Zertifikat Deutsch B1 weisen Sie die für Ihre Einbürgerung notwendigen Sprachkenntnisse nach. Außerdem können angehende Studenten mit diesem Zertifikat (Note gut oder sehr gut) an der Universität Kiel studienvorbereitende Deutschkurse bzw. ein Studienkolleg der Fachhochschule besuchen. Auch bei einer Bewerbung kann dieses Zertifikat wichtig sein.

Die Anmeldefrist für diese Prüfung endet fünf Wochen vor dem jeweiligen Termin.

Kurs 40451
Zeit: Sa., 21.3.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage

Kurs 40452
Zeit: Sa., 9.5.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage



Kurs 40453
Zeit: Sa., 4.7.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage

Kurs 40454
Zeit: Sa., 21.3.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage

Kurs 40455
Zeit: Sa., 9.5.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage

Kurs 40456
Zeit: Sa., 4.7.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage

Kurs 40457
Zeit: Sa., 4.7.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage

Kurs 40458
Zeit: Sa., 4.7.15,
8.30-16 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr:
auf Anfrage

Kurs 40459
Zeit: Sa., 14.2.15,
17.30-18.30 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr: 25 €

Kurs 40460
Zeit: Sa., 21.3.15,
17.30-18.30 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr: 25 €

Kurs 40461
Zeit: Sa., 9.5.15,
17.30-18.30 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr: 25 €

Kurs 40462
Zeit: Sa., 6.6.15,
17.30-18.30 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr: 25 €

Sie können sich zu den DaF/DaZ-Sprechzeiten bei Aenne Thode oder direkt beim Landesverband der Volkshochschulen in Kiel anmelden. Hier erhalten Sie auch Auskunft zu den Kosten. Bei ausreichender Teilnehmerzahl sind weitere Termine möglich.

Zertifikat Deutsch B2

Die Nachfrage nach Deutschprüfungen auf dem Niveau B2 nimmt zu.

Ein B2-Zertifikat wird in manchen Fällen für eine Ausbildung, aber auch an Studienkollegs oder Fachschulen verlangt.

Prüfung Deutsch B1/B2 Pflege Fachsprachenprüfung für Pflegepersonal.

Prüfung Deutsch B2/C1 Medizin Fachsprachenprüfung für Ärzte.

Einbürgerungstest und Test „Leben in Deutschland“

Termine für Einbürgerungstests werden monatlich eingerichtet. Die Anmeldefrist für einen Termin endet jeweils ca. fünf Wochen vorher. Der Test kann aber nur stattfinden, wenn genügend Teilnehmer angemeldet sind, sonst wird ein Ausweichtermin oder ein Test an einem anderen Ort angeboten.

Der Einbürgerungstest kostet 25 €, eine Ermäßigung ist nicht möglich. Die Anmeldung ist verbindlich, es werden keine Kosten zurückerstattet. Sie können sich in der Geschäftsstelle zu den allgemeinen Öffnungszeiten anmelden.

Alternativ zum Einbürgerungstest ist eine Teilnahme am Test „Leben in Deutschland“ möglich. Dieser Test ist die Abschlussprüfung der Orientierungskurse. Eine Teilnahme ist auch ohne Kursbesuch möglich.

Die Prüfungsgebühr ist direkt bei der Anmeldung zu zahlen.



Kurs 40463
Zeit: Sa., 4.7.15,
17.30-18.30 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr: 25 €

Kurs 40464
Zeit: Sa., 1.8.15,
17.30-18.30 Uhr,
Ort: VHS, Gebühr: 25 €

Trainings für Prüfungen und Einbürgerungstests

Um sich auf die Prüfungen vorzubereiten, können Sie an einem Prüfungstraining teilnehmen. Ein Training kostet 20 €, eine Ermäßigung ist nicht möglich.

Ein Training findet nur bei ausreichender Teilnehmerzahl statt. Eine Anmeldung ist erforderlich. Termine auf Anfrage.

Internationaler Stammtisch

Kurs 40465
Zeit: Sa., 7.2.15,
19.30 Uhr

Kurs 40466
Zeit: Sa., 7.3.15,
19.30 Uhr

Kurs 40467
Zeit: Sa., 2.5.15,
19.30 Uhr

Kurs 40468
Zeit: Sa., 6.6.15,
19.30 Uhr

Kurs 40469
Zeit: Sa., 4.7.15,
19.30 Uhr

An jedem ersten Samstag im Monat ist der Stammtisch ein unverbindlicher Treffpunkt für alle. Ob Sie an einem VHS-Kurs teilgenommen haben oder nicht, spielt keine Rolle. Hier haben Sie die Möglichkeit, Menschen verschiedener Herkunft und Sprachen kennen zu lernen und Kontakte zu knüpfen. Jeder ist herzlich willkommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos. Getränke oder Essen bezahlt jeder selbst.

Aktuelle Informationen über besondere Veranstaltungen oder Ausflüge finden sich auf unserer Facebook-Seite: Internationaler Stammtisch VHS!!!

Im Lokal Alte Markthalle, Altstädter Markt 15 in Rendsburg.
Leitung: Aenne Thode



The European Language Certificates

Die Europäischen Sprachzertifikate

TELC - professionelle Sprachprüfungen und Sprachzertifikate.

Die Europäischen Sprachzertifikate, **TELC**, sind die Sprachprüfungen der Zukunft.

TELC prüft auf Grundlage des „Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens für Sprachen“ des Europarats.

Ein **TELC** Sprachzertifikat ist länderübergreifend und europaweit anerkannt.

Es beweist, dass Sie eine bestimmte Sprache auf einem ganz bestimmten Niveau beherrschen. Es beweist dieses Können zudem auf eine Art, die für andere sofort erkennbar und nachvollziehbar ist: für Personalchefs, Lehrer, Professoren und viele andere Menschen in immer mehr Ländern Europas. Unabhängig davon, wie alt Sie sind und für welchen Zweck Sie eine Sprache lernen und sich darin prüfen lassen – ob für die Schule oder später den Beruf, fürs Studium oder als Hobby.

TELC bietet derzeit über 40 verschiedene Zertifikate in insgesamt 10 Sprachen und auf 5 verschiedenen Niveaustufen: **A1, A2, B1, B2, C1.**

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 27.01.2015, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.



Englisch



Englisch A1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme beherrschen Sie nach erfolgreichem Abschluss der Kurse A1.1 – A4.4 das Niveau A1 und können:

- **Hören** – einfache Sätze über vertraute Themen verstehen, wenn langsam und deutlich gesprochen wird.
- **Sprechen** – sich auf einfache Art über vertraute Themen des Alltags verständigen.
- **Lesen** – einzelne Wörter und kurze einfache Sätze / Mitteilungen verstehen.
- **Schreiben** – einfache Standardformulare ausfüllen, kurze, einfache Postkarten schreiben

Englisch (A1.1) von Anfang an

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40601
Leitung:Martin Jöns, Ort: VHS, Zeit: Mi.,04.02.15, 19.45-21.15 Uhr min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (A1.2)

Für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40602
Leitung: Birgit Krabbes, Ort: VHS, Zeit: Mi.,04.02.15, 16.15-17.45 Uhr min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €



Kurs 40603
Leitung: Birgit Krabbes, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (A1.4)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40604
Leitung: Angela Götz, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Di., 03.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (A1.4)

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Ab Lekt. 10

Englisch A2

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme beherrschen Sie nach erfolgreichem Abschluss der Kurse A2.1 – A2.4 das Niveau A2 und können:

- Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen.
- Sprechen – kurze einfache Gespräche in
- Situationen des Alltags führen.
- Lesen – kurze einfache Texte zu vertrauten, konkreten Themen, in denen gängige Alltagssprache benutzt wird, verstehen.
- Schreiben – kurze Mitteilungen und Briefe abfassen.

Kurs 40605
Leitung: Birgit Krabbes, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Do., 05.02.15, 18-19.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (A2.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 40606
Leitung: Martin Jöns Ort: VHS, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (A2.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40607
Leitung: Elaine Elsholz, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch für Wiedereinsteiger/innen - Refresher (A2.2)

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die rostige Englischkenntnisse haben und diese schnell wieder auffrischen wollen.



English Refresher (A2)



Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmer, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese in einem kurzen Zeitraum auffrischen und erweitern möchten. Im Vordergrund stehen die Kommunikation in Alltagssituationen sowie interessante aktuelle Themen. Neu: Es wird original BBC-Filmmaterial in Form von kurzen Clips verwendet. Vorkenntnisse: ca. 4 Jahre Schulenglisch.

Kurs 40608
Leitung: Maria Böttcher, Ort: VHS, Raum 1, Zeit: Mo.-Fr., 09.03.-13.03.15, 9.00-16.15 Uhr, min.8 TN, Termine: 5, Gebühr: 198 € inkl. Unterrichtsmaterial

Business English von Anfang an (A1-A2)

Dieser Kurs wendet sich an Lernende mit geringen Vorkenntnissen oder Teilnehmer, die gern Grundkenntnisse aufarbeiten wollen.Wir behandeln allgemeines sowie berufsbezogenes Englisch und erarbeiten Wortschatz und kommunikative Fertigkeiten für die heutige Geschäftswelt wie den Umgang mit Besuchern/ Kunden, Telefonate sowie E-Mails. Das Angebot richtet sich an alle Angestellten in Büroberufen. Lehrwerk: Business English for Beginners, Band A1/A2, Cornelsen Verlag,

ISBN 978-3-06-020040-5

Kurs 40609
Leitung: Birgit Krabbes, Ort: VHS, Zeit: Do., 05.02.15, 19.45-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 90 €

Englisch für Ältere 50 plus (A2)

Für Teilnehmer ab 50, die ihre Sprache aktivieren und verbessern möchten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40610
Leitung: Birgit Krabbes, Ort: VHS, Zeit: Di., 03.02.15, 10.45-12.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch für Ältere 50 plus (A2)

Englisch für Ältere, für Junggebliebene, für Teilnehmer, die sich Zeit lassen wollen. Auch für Wiedereinsteiger, die ihre Sprachkünste auffrischen wollen.

Kurs 40611
Leitung: Birgit Krabbes, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Do., 05.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch für Ältere 50 plus (A 2)

Englisch für Ältere, für Junggebliebene, für Teilnehmer, die sich Zeit lassen wollen. Auch für Neueinsteiger, die ihre verblassten Sprachkenntnisse auffrischen und praktisch anwenden wollen.

Kurs 40612
Leitung: Birgit Krabbes, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Do., 05.02.15, 10.45-12.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €



Englisch B1

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme beherrschen Sie nach erfolgreichem Abschluss der Kurse B1.1 – B1.4 das Niveau B1 und können:

- **Hören** – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird.
- **Sprechen** – in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
- **Lesen** – unkomplizierte Sachtexte aus der - und Berufswelt verstehen.
- **Schreiben** – persönliche Briefe schreiben.

Kurs 40613

Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Di., 03.02.15, 19.45-21.15 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (B1.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die ca. 3 Schuljahren entsprechen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Wir lassen uns mit dem Buch genügend Zeit und arbeiten mit zusätzlichen Materialien. Der Schwerpunkt liegt auf dem Spaß am gesprochenen Englisch.

Kurs 40614

Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Seminarraum I, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (B1.2 - Refresher)

Ihr Englisch war schon mal besser? In diesem Kurs wollen wir nicht bei Null beginnen, sondern die bestehenden Englischkenntnisse zügig wieder auffrischen. 4-5 Schuljahre oder ca. 8 VHS-Semester Englisch sind eine gute Grundlage dafür. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40615

Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Di., 03.02.15, 18-19.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Englisch (B1.4)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die ca. 4 Schuljahren oder ca. 8 VHS-Semestern entsprechen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40616

Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Mo., 02.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

In Conversation (B1/B2)

Sie möchten vor allem reden, aber dabei durch die Behandlung ganz verschiedener Themen Ihr Vokabular systematisch auffrischen oder weiter ausbauen? Mit Hilfe eines Konversationsbuches wollen wir uns über vieles unterhalten.



English in the Morning (B1/B2)

Sie möchten Ihr eingerostetes Schulenglisch aufpolieren? Wir wollen in lockerer Atmosphäre Englisch lesen, sprechen und hören, auf Wunsch auch die eine oder andere Grammatiklücke schließen, uns mit einem Film beschäftigen und vor allem den Spaß an der englischen Sprache entdecken. Zusätzliche Materialkosten ca. 8 €.

Kurs 40617
Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Mi., 04.02.15, 19.45-21.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Kurs 40618
Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Di., 03.02.15, 9-10.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75€

Kurs 40619
Leitung: Annette Willenborg-Heidbrink, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Mi., 04.02.15, 9-10.30 Uhr, min.12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Easy Conversation (B1/B2)

The following courses are suitable for learners who have had 4-6 years of English in school. Interesting articles and stories, language games and song texts will be used during the course. In addition, vocabulary and grammar exercises will also be part of the programme.

Kurs 40620
Leitung: Hanne Fabian, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Mi., 04.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 12, Gebühr: 60 €

Kurs 40621
Leitung: Hanne Fabian, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Do., 05.02.15, 10.45-12.15 Uhr, min. 12 TN, Termine: 12, Gebühr: 60 €

Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 27.01.2015, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssys -tem ein.



Hanne Fabian



Englisch B2

Nach erfolgreichem Abschluss der B2-Kurse können Sie:

- **Hören** – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird.
- **Sprechen** – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten.
- **Lesen** – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen.
- **Schreiben** – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte schreiben.

Intermediate to Advanced Conversation (B2/C1)

These courses offer an opportunity for intensive speaking practice at an advanced level. We will concentrate on a variety of discussion topics which include global issues, current affairs, as well as everyday subjects geared to your own interests. Conversation activities will enhance your listening comprehension, in addition to helping you activate and expand your existing vocabulary.

Kurs 40622
Leitung: Hanne Fabian, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Mo., 02.02.15, 16.15-17.45 Uhr, min. 12 TN, Termine: 12, Gebühr: 60 €

Kurs 40623
Leitung: Hanne Fabian, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Mo., 02.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 12, Gebühr: 60 €

Kurs 40624
Leitung: Hanne Fabian, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Do., 05.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 12, Gebühr: 60 €



Crash course English

English Intensiv - Crash Course B1/B2

Für Teilnehmer/innen, die 5-6 Jahre Englisch gelernt haben. In diesem Kurs können Sie intensiv Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen, anwenden und vertiefen. Teilnehmerwünsche werden berücksichtigt.

Kurs 40625
Leitung: Grace Kaburu-Schneider, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di.-Fr., 05.05.-08.05.15, 9-12 Uhr, min. 10 TN, Termine: 4, Gebühr: 48 €



Kurs 40626
Leitung: Maria Böttcher, Ort: VHS, Raum 1, Zeit: Mo.-Fr., 20.04.-24.04.15, 9-16.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 € und ca. 5 € Unterrichtsmaterial

English Refresher Advanced (B2)



This intensive course is for people who wish to practise and improve their English on an advanced level. In group discussions we will deal with topics and texts about modern life such as generations, cultural differences, the environment, work and travel. We will also look at grammar aspects and train learners' vocabulary. The course is suitable for learners with 7-8 years of school English.



Sprachenlernen im Kino

Filme in englischer Sprache

Originalverfilmungen mit deutschen Untertiteln.

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Filmtheater Schauburg in der Schleifmühlenstraße.

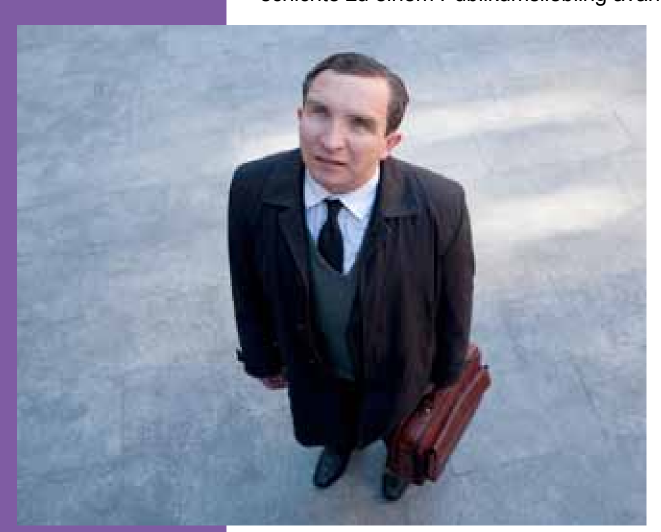
Weitere Informationen im Flyer „VHS & Kino" in der VHS Programmänderungen u. U. möglich

Kurs 40627
Leitung: Hanne Fabian, Ort: Filmtheater Schauburg, Zeit: Do., 12.02.- Mi., 18.02.15, täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45 Uhr , Gebühr: 7 €, Mi. nur 5,50 €

Film 1:
MR. MAY UND DAS FLÜSTERN DER EWIGKEIT

Wenn Menschen versterben, die scheinbar niemand vermisst, klingt das nicht nach einem Stoff für eine Feel-Good-Komödie. Und doch hat „Ganz oder gar nicht"-Produzent Uberto Pasolini eine solche Komödie gedreht.

Mit britischem Humor, einem Gespür für tragikomische Zwischentöne und einem großartigen Hauptdarsteller (Eddie Marsan), der als Titelfigur „Mr. May" Herz und Seele des Films ist, könnte seine kleine, charmante Geschichte zu einem Publikumsliebling avancieren.



Mr. May arbeitet für die Londoner Stadtverwaltung als „Funeral Officer", stöbert Hinterbliebene von in der Großstadt anonym Verstorbenen auf. Als sein Job dem Stellenabbau zum Opfer fällt, stürzt er sich mit Besessenheit in einen letzten Fall und bricht aus seinen Ritualen aus, geht mit dem Kumpel des Toten trinken und spürt ein bisher unbekanntes Gefühl für eine Frau. Für einen kurzen Moment entdeckt der verschrobene Einzelgänger die Faszination des Lebens.

Bewegende Betrachtung des Todes als poetische Ode an die Zerbrechlichkeit des Lebens und den Triumph der Menschlichkeit.

Film 2:
CAN A SONG SAVE YOUR LIFE ?

Die junge Musikerin Gretta (Keira Knightley) sucht in New York ihr Glück. Während sie gerade daran arbeitet, ihre Musikkarriere in Gang zu bringen, verlässt sie allerdings ihr langjähriger Freund Dave (Adam Levine) für einen erfolgversprechenden Solo-Vertrag bei einem großen Plattenlabel.



Gretta trauert, bis sie schließlich von Dan (Mark Ruffalo) entdeckt wird, einem in Verruf geratenen Plattenproduzenten. Er sieht Gretta während eines Konzerts auf einer kleinen Bühne im New Yorker East Village – und ist sofort von ihrem großen Talent überwältigt. Zusammen wollen beide den Neuanfang stemmen. Sie arbeiten an einem Album, das sie an quirligen Orten der Großstadt aufnehmen anstatt im Studio.

So kommen sich Gretta und Dan schnell näher. Aus der glücklichen Begegnung entsteht eine Beziehung gegenseitiger Unterstützung und Bestätigung, die nicht nur das Leben der begabten Musikerin, sondern auch den strauchelnden Produzenten grundlegend verändert...

Ein unglaublich schöner „gute-Laune-Film" mit umwerfender Musik!!!

„Eine Liebesgeschichte - über die Liebe zur Musik, zu New York und vor allem zu sich selbst." Süddeutsche.de

Kurs 40628
Leitung: Hanne Fabian,
Ort: Filmtheater Schauburg,
Zeit: Do., 19.03. - Mi., 25.03.15,
täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45 Uhr,
Gebühr: 7 €, Mi. nur 5,50 €

Film 3:
MY OLD LADY

Mathias ist ein echter Pechvogel und hat schon oft die Schattenseiten des Lebens zu spüren bekommen. Schon bald scheint sich aber alles zum Guten zu wenden: Er erbt unverhofft ein Appartement in Paris. Die von seinem Vater geerbte Wohnung im In-Viertel Le Marais entpuppt sich für den mittellosen New Yorker Mathias Gold auf den ersten Blick als sichere Goldgrube, bis er erfährt, dass die 92jährige Dame im hübschen Häuschen nicht nur Wohnrecht hat, sondern auch Anspruch auf 2400 Euro monatlich.

Kurs 40629
Leitung: Hanne Fabian,
Ort: Filmtheater Schauburg,
Zeit: Do., 23.04. - Mi., 29.04.15,
täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45 Uhr,
Gebühr: 7 €, Mi. nur 5,50 €





Das lukrative Objekt kann er nicht verscherbeln, sondern muss sich mit der betagten und rüstigen Hausherrin auseinandersetzen und zu allem Übel auch noch mit deren kratzbürstiger Tochter Chloé, durchtriebenen Immobilienmaklern und komplizierten Gesetzen.

Ein Amerikaner in Paris... Der weltweit erfolgreiche Dramatiker und Drehbuchautor Israel Horovitz verfilmte sein eigenes Bühnenstück, das mit seinem Mix aus Komödie, Drama und Lovestory, bösem Humor, leiser Melancholie und französischer Leichtigkeit angenehm ans Herz geht.

Toller Film mit viel Herz und Situationskomik.

„Ein Wohlfühlfilm mit einem beeindruckenden Cast bestehend aus Kevin Kline, Maggie Smith und Kristin Scott Thomas - und ganz nebenbei auch mit zauberhaften Paris-Impressionen eine Hommage an die Seinestadt.“

(Blickpunkt:Film)

Kurs 40630
Leitung: Hanne Fabian,
Ort: Filmtheater Schauburg,
Zeit: Do., 04.06. - Mi., 10.06.15,
täglich 17.00 Uhr, Mi. auch 19.45 Uhr,
Gebühr: 7 €, Mi. nur 5,50 €

Film 4:
Die Entdeckung der Unendlichkeit

Er gilt als Genie, Spezialist für Theoretische Physik und Wegbereiter der sogenannten Weltformel (engl. Theory of Everything), einer Theorie, die alle bekannten physikalischen Phänomene erklären und in Verbindung bringen sollte. Sein Name: Stephen Hawking.

„Die Entdeckung der Unendlichkeit“ widmet sich dem wichtigsten Ausschnitt seines Lebens: der Begründung seines wissenschaftlichen Ruhmes und der leidenschaftlichen Beziehung zu seiner ersten Frau Jane. Und natürlich auch der Diagnose, dem Ausbruch und dem Fortschreiten seiner Krankheit.

Während seines Studiums an der renommierten Cambridge University in den 1960er Jahren verliebt sich der brillante Naturwissenschaftler Stephen Hawking (Eddie Redmayne) in die Sprachenstudentin Jane Wilde (Felicity Jones). Einen herben Rückschlag erhält der theoretische Physiker im Alter von nur 21 Jahren, als bei ihm die degenerative Nervenkrankheit ALS diagnostiziert wird. Die Ärzte geben ihm nur noch etwa zwei Jahre zu leben.





Doch schiere Willenskraft und nicht zuletzt die Liebe Janes helfen ihm, den immer größeren körperlichen Einschränkungen zu trotzen und schließlich mit seinen bahnbrechenden Forschungen in die Geschichte einzugehen.

Bewegendes Drama über das Verhältnis des brillanten Physikers Stephen Hawking und seiner Frau Jane.



Firmenschulungen

Firmenschulungen in Wirtschaftsenglisch

Englischkenntnisse sind heute in vielen Arbeitsbereichen unerlässlich. Die bloße Bereitschaft der Mitarbeitenden, sich verständigen zu können, reicht hier jedoch nicht aus. Es ist vielmehr eine fachsprachliche Kompetenz notwendig, um Produkte und Qualität des betrieblichen Angebotes auch optimal darzustellen.

Wer in die sprachliche Fortbildung seiner Mitarbeiter/innen investiert, der investiert auch in die Zukunft des Unternehmens.

Birgit Krabbes - Übersetzerin und Teacher of Business English (FCT-BE London Chamberof Commerce and Industry) - verfügt über eine hohe Fachkompetenz, die es Ihren Mitarbeitern zum einen ermöglichen wird, individuelle, maßgeschneiderte Texte und Präsentationen zu verfassen. Zum anderen werden Ihre Angestellten in die Lage versetzt, mit Ihren Kunden (und Geschäftspartnern) auch mündlich angemessen kommunizieren zu können.

Frau Krabbes kann Ihre MitarbeiterInnen begeistern und motivieren, das Beste aus sich heraus zu holen. Die Kompetenz Ihrer MitarbeiterInnen ist Ihre Visitenkarte!



Birgit Krabbes



Gern erarbeiten wir mit Ihnen gemeinsam Zielvorstellungen für Ihre Firmenkurse. Wir übernehmen die Organisation, Einteilung und Durchführung des maßgeschneiderten Trainings in Ihrem Unternehmen.

Die Schulungen können sowohl in der VHS als auch in Ihren Räumen zu mit Ihnen festgelegten Zeiten durchgeführt werden.

Ihr Ansprechpartner in der VHS:
Rainer Nordmann, Tel.: 04331/2088-0



Fremdsprachenschule für junge Leute

Englisch Nachhilfe - Grammatiktraining (A2.1 - A2.4)

Kurs 40631
Leitung: Grace Kaburu-Schneider, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Mi., 11.02.15, 17 - 18.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 7, Gebühr: 53 €

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Schüler (ab der 7. Klasse) als auch an Erwachsene, die die Grundlagen der englischen Grammatik intensiv wiederholen und auffrischen möchten.

Wir werden die wichtigsten englischen Zeitformen der Gegenwart, der Vergangenheit und der Zukunft unter die Lupe nehmen und mit Hilfe vieler Übungen trainieren und miteinander vergleichen.

Das Training findet in einer kleinen Lerngruppe statt, so dass eine optimale Lernintensität gewährleistet ist.

Crashkurs - Englische Grammatik für OberstufenschülerInnen

Kurs 40632
Leitung: Grace Kaburu-Schneider, Ort: VHS, Zeit: Sa., 14.02./21.02.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 69 €

In diesem Kurs wiederholen und verfestigen wir die wesentlichen Kernpunkte der englischen Grammatik.

Der Kurs richtet sich vornehmlich an Abiturienten aus Grund- und Leistungskursen, die sich noch einmal mit ausgewählten Problemen der Grammatik beschäftigen wollen. Schüler aus den Klassen 10-12, die ihre Sprachrichtigkeit verbessern wollen, sind aber ebenso willkommen. Die Dozentin geht auch auf spezielle Wünsche der Teilnehmer ein.

Finnisch

Finnisch für Anfänger (A1.1)

Kurs 40701
Leitung: Andreas Kunz Ort: VHS, Zeit: Mo. - Fr., 15.06.-19.06.15, 17.00-20.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 75 €

In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung in die finnische Sprache. Mit viel Spaß lernen Sie die wichtigsten Sätze für den Urlaub. Eine Fortführung des Kurses kann nach Bedarf eingerichtet werden.



Französisch



Französisch für Touristen (A1.1)

Lust auf Französisch! Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns in diesen 2 Tagen eine Einführung in das Thema „Urlaub in Frankreich“. Zusatzkosten für Unterrichtsmaterial.

Kurs 40801
Leitung: Françoise Krone, Ort: VHS, Zeit: Sa./So., 20.06./21.06.15, 10-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 50 €

Französisch (A2)

Für Teilnehmer mit sehr geringen Vorkenntnissen. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der französischen Sprache. In einer angenehmen Atmosphäre werden das Sprechen und Hören gefördert. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40802
Leitung: Françoise Krone, Ort: VHS, Zeit: Mi., 04.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 90 €

Französisch (A2.3)

Frankreich war wieder super - wenn ich doch bloß die Sprache beherrschen würde! Vielleicht hätte ich dann im Restaurant doch etwas anderes genommen. Worauf also noch warten? Es kann sofort losgehen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 40803
Leitung: Françoise Krone, Ort: VHS, Zeit: Mo., 02.02.15, 19-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 60 €

Französisch (B1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen (4-5 VHS-Semester).

Kurs 40804
Leitung: Françoise Krone, Ort: VHS, Zeit: Mi., 04.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 90 €



Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 27.01.2015, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.

Französisch (B2.1)

Kurs 40805
Leitung: Françoise Krone, Ort: VHS, Zeit: Do., 05.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebhr: 90 €

Für Teilnehmer mit ca. 3-4 Jahren Schulfranzösisch. Parallel zum Unterrichtsstoff wird das Erlernte durch leichte Konversation vertieft und. in praktischen Übungen angewandt.

Französisch Conversation facile (B2.2)

Kurs 40806
Leitung: Françoise Krone, Ort: VHS, Zeit: Do., 05.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 90 €

Auch für Neueinsteiger mit ca. 4-5 Jahren Französischkenntnissen geeignet.

Romanische Sprachen (Gesamteinführung)

Kurs 40807
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 06.07.-10.07.15, 17-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 75 €



In diesem Workshop werden wir uns den romanischen Sprachen annähern und uns dabei neben den großen Lehrsprachen **Italienisch,** Spanisch und **Französisch** auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Sardisch, Provenzalisch und Rumänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.



Italienisch

Italienisch für Anfänger

Kurs 40901
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: So., 15.02., 15.03., 26.04., 10.05.15,10.00-13.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 63 €

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Italienisch (A1.1)

Kurs 40902
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 06.07.15-10.07.15, 9.00-16.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der italienischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Italienisch (A1.4)

Kurs 40903
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Raum 1, Zeit: Mo., 16.02.15, 10.45-12.15 Uhr, min. 10 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.



Italienisch (A2.1)

Für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Kurs 40904
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Raum 10, Zeit: Mo., 16.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €

Italienisch (A2.2)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Grundlagen der Alltagssprache und Grammatikkenntnisse. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Band 1, ab Lekt. 6

Kurs 40905
Leitung: Gabri-ella Fontana, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Do., 12.02.15, 19.30-20.30 Uhr, min. 4 TN, Termine: 10, Gebühr: 97,50 €

Italienisch (B2.2)

Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen. Ziel ist die Erweiterung der Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie die Konversation über allgemeine Themen. Das Lehrwerk wird im Laufe des Kurses bekannt gegeben. Ab Lekt. 3

Kurs 40906
Leitung: Gabriella Fontana, Ort: VHS, Raum 4, Zeit: Do., 12.02.15, 18.30-19.30 Uhr, min. 4 TN, Termine: 15, Gebühr: 150 €

Italienisch (B2.4)

Für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Wir befassen uns mit der italienischen Landeskunde, Konversation und der Festigung der Grammatik.

Kurs 40907
Leitung: Gabri-ella Fontana, Ort: VHS, Raum 10, Zeit: Di., 10.02.15, 18.30 - 19.30 Uhr, min. 4 TN, Termine: 15, Gebühr: 150 €

Neugriechisch

Neugriechisch für Touristen - vormittags

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Kurs 41201
Leitung: Aikaterine Marquardt, Ort: BÜD, Bürger-zentrum, Zeit: Mi., 4.2.2015, 09.30-11.00 Uhr, min. 10 TN, Ter-mine: 12, Gebühr: 80 €

Neugriechisch für Wiedereinsteiger - vormittags

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Kurs 41202
Leitung: Aikaterine Marquardt, Ort: BÜD, Bürger-zentrum, Zeit: Mi., 4.2.2015, 11.00-12.30 Uhr, min. 10 TN, Ter-mine: 12, Gebühr: 80 €

Neugriechisch für den Urlaub - für Anfänger (A1.1)

Kurs 41203
Leitung: Loukas Lymperopoulos, Ort: VHS, Zeit: Fr./Sa., 06.03./07.03.15, Fr., 16.30-19.30, Sa., 10.30-16.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 54 €

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Niederländisch

Niederländisch (A1)

Kurs 41401
Leitung: Andreas Kunz Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 24.08.-28.08.15, 09.00-16.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der niederländischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Norwegisch

Norwegisch für Anfänger (A1)

Kurs 41501
Leitung: Andreas Kunz Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 22.06. -26.06.15, 09.00-16.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten uns die Grundlagen der norwegischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Skandinavische Sprachen (eine Einführung)

Kurs 40309
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 10.08.-14.08.15, 17-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 75 €

In diesem Workshop werden wir uns den skandinavischen Sprachen annähern und uns dabei neben den großen Lehrsprachen Dänisch, Schwedisch und Norwegisch auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Isländisch, Färingisch und Grönländisch-Dänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.



Polnisch

Polnisch für Anfänger (A1.1)

Kurs 41701
Leitung: Anna Hahnkamm, Ort: VHS, Zeit: Di., 10.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Eine Einführung in die polnische Sprache und Kultur. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Polnisch für Fortgeschrittene (A2)

Kurs 41702
Leitung: Anna Hahnkamm, Ort: VHS, Zeit: Di., 10.02.15, 19.45 -21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Erweiterung der bereits erlernten grammatischen Grundlagen und des Wortschatzes anhand verschiedener Themen, die für einen Aufenthalt in Polen oder für die Kommunikation mit polnischen Mitmenschen relevant sind. Nach Möglichkeit auch Arbeit mit einfachen Liedern und Gedichten. Besonderer Wert soll auf Aussprache und Hörverständnis gelegt werden. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.





Polnisch für Touristen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne nach Polen reisen und polnisch reden wollen. Mit viel Spaß lernen Sie die wichtigsten Sätze für den Urlaub. Zusatzkosten: 6-8 € für Unterrichtsmaterial

Kurs 41703
Leitung: Anna Hahnkamm, Ort: VHS, Zeit: Sa./So., 27.06./28.06.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 60 €

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger (A1)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Anhand der Lehrbuchtexte wird Grammatik und Vokabular aufgebaut. Mit einfachen Sätzen und intensiven Ausspracheübungen wird das freie Sprechen mit viel Spaß geübt.

Kurs 41801
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 10.08.-14.08.15, 09.00-16.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €

Russisch

Russisch für Anfänger (A1.1)

Einführung in die russische Sprache und Schrift für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. In angenehmer Atmosphäre lernen Sie in wenigen Stunden lesen und schreiben. Dabei üben wir mit viel Spaß die ersten Gespräche und Telefonate für Ihren Urlaub und Alltag in russischer Sprache.

Kurs 41901
Leitung:Lubov Harlakin, Ort: VHS, Zeit: Do., 12.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Russisch für Fortgeschrittene

Interessante Alltagsthemen und Kommunikationssituationen Ihrer Wahl, Erweiterung grammatischer Grundlagen und des Wortschatzes zur Anwendung bei Reisen und im Gespräch mit Muttersprachlern. Lebendiges Lernen und Freude an der Sprache in angenehmer Atmosphäre. Unser Ziel: freies Sprechen. Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 41902
Leitung:Lubov Harlakin, Ort: VHS, Zeit: Mo., 09.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Schwedisch

Schwedisch für Anfänger (A1)



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir lernen die Grundzüge der schwedischen Sprache mit den leichteren grammatischen Elementen kennen u. sprechen viel. Wir haben viel Spaß u. beschäftigen uns mit Geographie, Literatur, Musik u. Kochrezepten.

Kurs 42001
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 20.07.-24.07.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €

Schwedisch (A2.4)

Für Fortgeschrittene.

Kurs 42002
Leitung: Andreas Kunz Ort: VHS, Raum 10, Zeit: Mo., 16.02.15, 19.30-21 Uhr, min. 10 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €

Skandinavische Sprachen (eine Einführung)

Kurs 40309
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 10.08.-14.08.15, 17-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 75 €

In diesem Workshop werden wir uns den skandinavischen Sprachen annähern und uns dabei neben den großen Lehrsprachen Dänisch, Schwedisch und Norwegisch auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Isländisch, Färingisch und Grönländisch-Dänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.

Spanisch

Spanisch für Anfänger (A1.1)

Kurs 42201
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Mo., 02.02.15, 16.30-18 Uhr, min. 10 TN, Termine: 15, Gebühr: 90 €

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch für Anfänger (A1)

Kurs 42202
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 13.04.-17.04.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten die ersten Grundlagen der spanischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern ebenfalls das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Spanisch (A1.2)

Kurs 42203
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Mo., 02.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch (A1.3)

Kurs 42204
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Mi., 04.02.15, 17-18.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Spanisch (A1.4)

Kurs 42205
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Mi., 04.02.15, 19.30-21 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Eine angenehme, offene Atmosphäre ermöglicht lebendiges Lernen und Freude an der Sprache. Neben Lesen, Übungen und Grammatik wird viel Wert auf freies Sprechen gelegt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.



Spanisch (A2.1)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Eine angenehme, offene Atmosphäre ermöglicht lebendiges Lernen und Freude an der Sprache. Neben Lesen, Übungen und Grammatik wird viel Wert auf freies Sprechen gelegt. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs 42206
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Do., 05.02.15, 18-19 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Spanisch (A2.3)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 42207
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Raum 1, Zeit: Do., 19.02.15, 9-10.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €

Spanisch (A2.4)

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Kurs 42208
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Mo., 02.02.15, 19.30-21 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 75 €



Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 27.01.2015, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.

Spanisch (B1.3)

Für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen.

Kurs 42209
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Do., 05.02.15, 20-21 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Spanisch (B1.3)

Für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen.

Kurs 42210
Leitung: José Sastre Maza, Ort: VHS, Raum 2, Zeit: Mi., 04.02.15, 18.30-19.30 Uhr, min. 12 TN, Termine: 15, Gebühr: 50 €

Spanisch-Stammtisch Tertuliaespañola (B1)

¿Quieres tomar un café con nosotros y charlar espanol? Cada 2.sábado de mes nos encontramos a las 16.00 h.

Kurs 42211
Leitung: José Sastre Maza, Ort: Restaurant Hauptwache, Paradeplatz 1, Rendsburg, Zeit: Sa., ab 14.02.15, 16-17.30 Uhr, min. 1 TN, Termine: 5, Gebühr: keine

Romanische Sprachen (Gesamteinführung)

Kurs 40807
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 06.07.-10.07.15, 17-20 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 75 €



In diesem Workshop werden wir uns den romanischen Sprachen annähern und uns dabei neben den großen Lehrsprachen Italienisch, **Spanisch** und Französisch auch den kleineren Sprachfamilien widmen. Sardisch, Provenzalisch und Rumänisch erhalten auch ihre Zeiträume. Dabei gehen wir auf die chronologische Sprachentwicklung ein wie auch auf den diachronen Vergleich der gegenwärtigen Ist-Situation.

Türkisch

Türkisch für Anfänger (A1.1) - „Iyigünler" heißt „Guten Tag"

Kurs 42401
Leitung: Mehmet Selim Aslan, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Mo., 02.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 10 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €

In diesem Kurs lernen Sie Türkisch, nicht nur als gesprochenes Wort, sondern auch geschrieben.Wenn Sie sich in Ihrem Türkeiurlaub mit Einheimischen unterhalten und die Speisekarte verstehen möchten, bietet Ihnen dieser Kurs einen guten Einstieg.

Türkisch für Anfänger (A1.1)

Kurs 42402
Leitung: Mehmet Selim Aslan, Ort: VHS, Raum 1, Zeit: Mo.-Fr., 12.10.-16.10.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 168 €



Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Wir erarbeiten die ersten Grundlagen der türkischen Sprache. Wir legen Wert auf das Sprechen und Hören, fördern ebenfalls das Leseverständnis im Anfangsstadium. Mit Spaß gehen wir das Erlernen der Sprache an und sorgen für eine solide Grundlage in Wortschatz und Grammatik.

Türkisch für Fortgeschrittene (A1.3)

Kurs 42403
Leitung: Mehmet Selim Aslan, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Mo., 02.02.15, 19.45-21.15 Uhr, min. 10 TN, Termine: 12, Gebühr: 72 €

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.



Sütterlin

Sütterlin - die alte deutsche Schreibschrift

Kurs 42601
Leitung: Marga Scheider, Ort: VHS, Zeit: Sa., 24.01.15, 11 - 17 Uhr, min. 12 TN, Termine: 1, Gebühr: 23 €

Einführung in die Deutsche Schrift

Wunderschöne Chroniken (Dorf, Schule, Familie) sind oft in „Deutscher Schrift" oder „Sütterlin" geschrieben. Wir sollten sie lesen können, die Schrift unserer Eltern und Großeltern - sie ist ein Fenster in unsere Vergangenheit.

Die Fähigkeit dazu haben Sie nach dem Besuch des Tageskurses. Bei Bedarf kann ein Aufbaukurs angeboten werden.



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger *

Begegnung mit Menschen in der Gesellschaft, die eine unsichtbare Behinderung haben und eine „lautlose" Sprache sprechen. Eine Einführung in die lautlose Sprache wird zuerst durch nonverbale Kommunikation (körperliche, gestische und mimische Ausdrucksmöglichkeiten) entdeckt.

Vermittlung von Grundlagen der Gebärdensprache in DGS beinhaltet auch Erlernung von Fingeralphabet, Ortsbeschreibungen, Farben, Alltagsbegriffen und einfache Kommunikation/ Fragestellungen.

Kurs 42602
Leitung: Danny Canal
Ort: VHS, Zeit: Mi., 11.02.15, 19.45 - 21.15 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 80 €

Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Fortgeschrittene I *

Kommunikation mit Menschen mit einer Hörschädigung, Vermittlung der Gehörlosenkultur und selbstverständlicher Umgang mit Menschen mit einer Behinderung.

Vertiefung der Sprachkompetenz in DGS und Vermittlung der grundlegenden Strukturen von DGS (Deutsche Gebärdensprache) sowie von Kernkompetenzen der Kommunikation. Rollenspiele und Direktvermittlung: intensive Sprachvermittlung, Produkt- und Beschaffenheitsbeschreibungen, Nachstellung von Berufsalltag, diverse Alltags- sowie spezielle Situationen.

** Während der Kurse wird auf die gesprochene Sprache verzichtet und es werden nur visuell-gestische und deutsch- gebärdensprachliche Kommunikationsformen sowie schriftliche, graphische und visuelle Medien (Video etc.) verwendet. Neben Gruppensitzungen werden kleine Gesprächsgruppen zu Übungszwecken gebildet.*

Kurs 42603
Leitung: Danny Canal
Ort: VHS, Zeit: Mi., 11.02.15, 18.15 - 19.45 Uhr, min. 10 TN, Termine: 10, Gebühr: 80 €



Einstufungsberatung für Fremdsprachen

Di., 27.01.2015, 18-20 Uhr im VHS-Gebäude

Sie verfügen bereits über Sprachkenntnisse in Englisch, Französisch, Spanisch oder Italienisch, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie der richtige ist? Wir beraten Sie gern und stufen Sie in unser Kurssystem ein.





Übersicht Programmbereich 05 Beruf

- Wiedereinstieg in den Beruf
- Erfolgreich bewerben
- Kommunikation, Rhetorik, Präsentation
- Zeit- u. Konfliktmanagement
- Kreativitätstechniken, Teambildung, Führung
- Selbst-Marketing
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
- Existenzgründung
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Kaufmännische Praxis u. Büromanagement
- Grundlagen der EDV
- EDV-Anwenderprogramme
- Arbeiten mit dem MAC
- Arbeiten mit dem Tablet-PC
- Apple iPad
- Layoutgestaltung für Einsteiger
- Fotobearbeitung
- VHS-Multimediaprojekt
- Internetnutzung und Webseitengestaltung
- ebay
- Netzwerk
- PC-WerkstattTwitter,
- Facebook, Xing &Co
- Smartphone/ iPhone
- Geocaching, Actionbound
- Youtube
- Tourenplanung am PC
- Spiele am PC: Minecraft
- Firmenschulungen
- EDV - Schulungen für Einzelpersonen



Wiedereinstieg in den Beruf

Starke Frauen
- Intensivkurs Wiedereinstieg in den Beruf

Der Einstieg in die Arbeitswelt kann nach einer Pause ein großer und aufregender Schritt sein. Wir unterstützen Sie dabei! Bereiten Sie sich an fünf intensiven Vormittagen auf Ihren (Wieder-)Einstieg vor.

1. Tag: Profilanalyse: Bisherige Erfolge und Stärken festhalten und künftige Lernschritte planen.
2. Tag: Vorstellungen für die berufliche Zukunft formulieren und mit vorhandenen Möglichkeiten abgleichen.

   Bewerbungstraining Teil I: Die richtige Vorbereitung auf eine Bewerbung.
3. Tag: Bewerbungstraining Teil II: Bewerbungsunterlagen gestalten, Vorstellungsgespräche bestehen.
4. Tag: Arbeiten im Team: Aktuelle Anforderungen im Büroleben, Kontakte mit Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten.
5. Tag: Mit dem PC ins Internet: Stellenausschreibungen in Jobbörsen finden und richtig beantworten.

Kurs 50001
Leitung: Sabine Bernecker-Bendixen, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 19.01.-23.01.15, 8.30-11.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 75 €

Erfolgreich bewerben

Individuelles Bewerbungs-Coaching

Jeder Bewerber, ob für einen Ausbildungsplatz, Arbeitsplatz oder Praktikum, benötigt eine auf ihn persönlich zugeschnittene Online-Bewerbung und eine Bewerbungsmappe bzw. einen Bewerbungsflyer. Ob es dabei erforderlich ist, der eigenen Fantasie oder den formellen Vorgaben zu folgen, ist von Branche und Arbeitsstelle abhängig. Wichtig ist nur, sich ins gute Licht zu rücken und für sich Werbung zu machen.

Dabei geht es darum, sowohl schriftlich als auch mündlich die eigenen beruflichen und persönlichen Merkmale und Qualifikationen angemessen darzustellen. Auch bei nicht perfekten Lebensläufen gibt es Mittel und Wege, sich gut zu präsentieren. Inhalte wie Berufsfindung und -orientierung, Assessmentcenter-Aufgaben, Einstellungstests, Onlinetests oder Qualifikationsprofile werden ebenso individuell vermittelt wie eine vollständige Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf, Deckblatt, dritter Seite, eine Online- bzw. E-Mail-Bewerbung oder ein Bewerbungsflyer. Dabei werden regionale und überregionale Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatzangebote mit einbezogen.

Kurs 50002
Gebühr: 40 €/Std., Termin: nach Vereinbarung, Ansprechpartnerin: Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-208826.



Kurs 50003
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mi., 06.05.14,
18.30-21.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2,
Gebühr: 44 €

Aufgefrischt: Lebenslauf und Bewerbungen schreiben

Papier ist geduldig, „Personaler“ sind es nicht. Ihr Bewerbungsschreiben steht und fällt mit dem Text. Im Gegensatz zum Lebenslauf, der das Profil des Bewerbers schärft, spiegelt das Bewerbungsanschreiben seine Motivation. Seien Sie kreativ, einzigartig, überzeugend. Heben Sie sich von den Mitbewerbern ab. Jede Bewerbung wird individuell geschrieben, sorgsam überprüft und auf USB-Stick gespeichert.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Kurs 50004
Leitung: Telse Sabine Grohs,
Ort: VHS, Zeit: Sa., 28.03.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 73 €
inkl. Lehrgangsmaterial

Business-Knigge für EinsteigerInnen

Zielgruppe: junge Erwachsene, SchulabgängerInnen, sich Bewerbende, angehende Auszubildende.

Wirkungsvolles Verhalten, Sprechen und Repräsentieren bilden den professionellen Gesamtauftritt. Souveränes und authentisches Auftreten im Geschäftsalltag ist der Ausdruck Ihrer Persönlichkeit und der Schlüssel zum Erfolg.

Was gilt es zu beachten, wenn ein respektvoller, gewinnender Umgangsstil im beruflichen Alltag gepflegt werden soll? Welche Verhaltensregeln gilt es einzuhalten? Welche Fettnäpfchen gilt es zu umschiffen? Der erste Eindruck, die richtige Anrede und ein gelungener Small-Talk sind die Basis für ein weiteres erfolgreiches Gespräch.

Inhalt

- Umgangsformen im Wandel der Werte
- Persönliche Wirkung
- Kleidung und Accessoires
- Zeitgemäße Kommunikation
- Benimm im Vorstellungsgespräch und beruflichen Alltag
- Besondere Situationen und Anlässe

Kommunikation, Rhetorik, Präsentation

Kurs 50005
Leitung: Volker von Beesten,
Ort: VHS, Zeit: Sa./So.,21./22.2.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 89 € + 5 € für Lehrgangsmaterial

Die Gunst der Rhetorik - Wochenendkurs



Es genügt nicht, kluge Gedanken zu haben, man muss sie auch vermitteln können. Dabei hilft die Gunst der Rhetorik. Gute Rhetorik ist Öffentlichkeitsarbeit für die eigene Person. In diesem Wochenendkurs lernen die Teilnehmer den Umgang mit dem Lampenfieber, den Einsatz von Körpersprache und Stilmittel für eine gute Vortragskunst. Schwerpunkte sind praktische Übungen (Referat, Vortrag, Grußwort) mit Video-Feedback.

Ziel des Workshops ist es, die eigenen Stärken zu erkennen und die Schwächen zu minimieren.

Methode: Impulsvortrag, Gruppenarbeit, Redebeitrag der Seminarteilnehmer, Video-Aufzeichnung, Feedback.



Vortragstechnik, Gesprächsführung, Argumentations- & Diskussionstechniken



Rhetorik ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Rhetorik. Rhetorik ist Goldwert, denn eine gute Rhetorik ist aktive Werbung für die eigene Person. Dazu noch zielorientierte Gesprächsführung, faire Argumentationstechniken – all das sind wesentliche Bausteine Ihres Erfolges im Beruf, in der Schule, auf der Universität und im Privatleben. Mit kommunikativer „Selbstvermarktung" sammeln Sie Achtungspunkte auf Ihrem Weg. Jeder Auftritt kann zur Freude werden, freilich auch zur Katastrophe.

Kein Meister fällt vom Himmel, aber jeder kann sich weiterentwickeln – dazu sind Sie herzlich eingeladen.



Ziel des Seminars ist es, durch Übung zum „Meister" der Vortragstechnik und der Gesprächsführung zu werden - eigene Stärken zu optimieren und erkannte Schwächen zu minimieren.

Schwerpunkte des Seminars sind praktische Übungen mit Videoaufzeichnungen und einem detaillierten Feedback.

Inhalte: Abbau von Ängsten und Hemmungen, Umgang mit dem Lampenfieber, dynamisches und anschauliches Sprechen, Redeaufbau, Körpersprache, Stilelemente der freien Rede, Psychologie der Kommunikation, Umgang mit Killerphrasen und Konflikten, Struktur eines Gesprächs, Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern und Gesprächssituationen u.a.m.

Methoden: Vortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen, Vortragstechnik und Gesprächsführung. Feedback mit Videokamera.

Kurs 50006
Leitung: Volker von Beesten, Ort: VHS, Zeit: Mo-Fr, 15.6.-19.6.15, 9-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 180 € + 5 € für Lehrgangsmaterial

„Mit dem Herzen hört man besser“



In einem lebendigen Workshop erfahren Sie, was es heißt, einfühlsam und ehrlich, echt und lebendig miteinander zu sprechen. Die „Einfühlsame Sprache“ nach Marshall B. Rosenberg ist ein Gesprächsprozess, mit dem es möglich ist, auch in schwierigen Situationen in Verbindung zu bleiben.

In unserer Alltagssprache führen Worte immer wieder zu Verletzungen und Kummer – beim Gegenüber und bei uns selbst. Während der Andere noch spricht, bauen wir bereits die Verteidigung oder den Gegenangriff auf. In der einfühlsamen Sprache geht es nicht um Schuld und Vorwürfe, sondern um ein ehrliches Miteinander, um Achtung und Wertschätzung.

Es geht um die Fragen: Wie gehe ich mit mir um? Wie gehe ich mit anderen um - in der Familie, am Arbeitsplatz und überall dort, wo Menschen in Begegnung sind?

In anschaulichen Beispielen und praktischen Übungen lernen Sie die Grundlagen der „einfühlsamen Sprache“ kennen und nehmen erste Erfahrungen mit in Ihren Alltag.

Kurs 50007
Leitung: Mechthild Spöde, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 19.2.15, 9-12 Uhr, min. 10 TN, Gebühr : 25 €

Power-Talk für Frauen I



Betrachten Sie Auseinandersetzungen, Besprechungen und Verhandlungen doch mal aus einer anderen Perspektive! In diesem Workshop lernen Sie auf humorvolle Weise, präsent und durchsetzungsfähig zu sein und spielerisch die kommunikativen Zumutungen des (beruflichen) Alltags zu kontern. Das Power-Talk-Training erhöht Ihre Schlagfertigkeit und stärkt Ihr Durchsetzungsvermögen.

Inhalte:

- Salonfähig frech
- Am Anfang ist die Körpersprache
- Die Stimme – Mäuschen oder Diva
- Reden was das Zeug hält
- Bluff und Nonsens – der Talk mit dem Blubb
- Kommunikativ führen: fragen, unterbrechen & Co.
- Flinker Geist und flinke Zunge
- Bälle schnell übers Netz schlagen
- Positionieren durch Statements
- Wie frau etwas sagt.

Kleine Workshopgruppe – teilnehmerinnen- und praxisorientiert – und individuelles Trainerin-Feedback. Materialkosten für das Seminarskript sind in der Gebühr enthalten.

Kurs 50008
Leitung: Telse Sabine Grohs,
Ort: VHS, Zeit: So., 08.03.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 77 € inkl. Lehrgangsmaterial



Kurs 50009
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: So., 07.06.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 73 € inkl. Lehrgangsmaterial

Power-Talk für Frauen II (Aufbaukurs)



Fallen Ihnen in Besprechungen KollegInnen oft ins Wort oder übergehen Sie? Beim Vortragen innovativer Ideen hört Ihnen keiner zu? Sie fragen sich oft, was Sie selbst falsch gemacht haben und entschuldigen das Verhalten von KollegInnen und MitarbeiterInnen?

Stellen Sie sich den Herausforderungen und zeigen Sie Führungskompetenz auf der persönlichen Ebene!

Im praktischen Power-Talk-Workshop II trainieren Sie Schlagfertigkeit für Ihre alltägliche Performance!

- Einsatz von Stimme und Körpersprache
- Ich statt Wir – die Macht der Sprache
- Reden was das Zeug hält
- Rotation – vier Frauen, acht Meinungen
- Schlagfertig kontern: abgrenzen, ausweichen, angreifen & Co.
- Statements positionieren – wie frau wirklich etwas sagt
- Einsatz von Fragestrategien

Zielgruppe: Frauen, die ihr Kommunikationsverhalten in privaten und beruflichen Situationen verbessern und sich besser durchsetzen möchten, Frauen in Führungspositionen, weibliche Nachwuchsführungskräfte, Mitarbeiterinnen, die vor kurzem eine Führungsrolle übernommen haben oder zeitnah übernehmen werden.



Zeit- und Konfliktmanagement

Kurs 50010
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: So., 22.02.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 75 € inkl. Lehrgangsmaterial

Vom Umgang mit der Zeit - Individuelles Zeitmanagement

Ziel dieses Seminars ist es, unser Leben bewusst zu steuern, ohne an Spontanität zu verlieren, und unseren täglichen Arbeitsablauf in den Griff zu bekommen, um so ein Zeitgleichgewicht und eine Optimierung unserer Leistung zu erreichen.

Inhalt: Methoden des Zeitmanagements, Umgang mit „Zeitdieben“, Stressbewältigung, Analyse des persönlichen Umgangs mit Zeit, Ziele ableiten und definieren, wirksame Strategien zur Zielerreichung. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs 50011
Leitung: Regine Jäckel, Ort: VHS, Zeit: Di., 30.06.15, 18.00-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 24 €

Führungsaufgabe Kritikgespräch

Positive und negative Leistungsrückmeldungen gelten als Merkmal moderner Führung. Feedback kann das Arbeitsklima und die Leistungen verbessern. Worauf muss man achten? Wie oft führt man diese Gespräche? Wie sinnvoll ist Lob? Welches Verhalten ist hilfreich? Mit einem Ausflug zum Schlechte-Nachrichten-Gespräch.





Konfliktmanagement – Konflikte erkennen u. bewältigen

Ob in der beruflichen Zusammenarbeit, im privaten Zusammensein oder familiären Zusammenleben - überall, wo Menschen miteinander zu tun haben, kommt es auch zu Konflikten. Unbewältigte Konflikte führen zu Ressourcen raubenden Lähmungen sowohl auf der persönlichen als auch auf der Beziehungs- und Gruppenebene.

Das Seminar vermittelt Handwerkszeug, Konflikte besser zu durchschauen, zu klären und zu bewältigen. Typische Konfliktursachen und -entwicklungen sowie daraus resultierende Strategien werden vorgestellt und der eigene Beitrag zum Konfliktgeschehen überprüft. Sie lernen Konfliktlösungstechniken und -modelle anzuwenden. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs 50012
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: Sa., 21.02.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 75 €
inkl. Lehrgangsmaterial

Kreativitätstechniken- Teambildung - Führung

Kreativitätstechniken: Gezielt Ideen finden und bearbeiten

Gute Ideen kommen nicht von ungefähr. Ohne Kreativität als Schlüsselkompetenz und Produktivfaktor entstehen keine Innovationen. Kreativitätstechniken als Handwerkszeug helfen gezielt Ideen zu finden und planmäßig zu entwickeln. Sie lernen den Einsatz wichtiger Kreativitäts- und Ideenfindungstechniken kennen und anwenden.

Kurs 50013
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: So., 08.02.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 75 €
inkl. Lehrgangsmaterial



Dynamik in Gruppen – Team-Bildung

Workshop

Workshop für Menschen, die in oder mit Gruppen arbeiten, Gruppen leiten oder beobachten.

Wo sich Gruppen bilden, sind sie geformt durch ein oder mehrere gemeinsame Ziele. Wo Menschen zusammenarbeiten, die sich vorher weder kannten noch viel miteinander zu tun hatten, sind gruppendynamische Prozesse zu beobachten. Diese Prozesse können zu gut zusammenarbeitenden Gruppen führen oder sich gegenseitig durch Konkurrenzverhalten, Neid, Kommunikationsschwierigkeiten etc. behindern.

Ziel des Workshops ist es, die typischen gruppendynamischen Prozesse zu erarbeiten, Fehlentwicklungen zu erkennen und mit Hilfsmitteln gegenzusteuern.

Aus dem Inhalt:

- Definition einer Gruppe/eines Teams
- Phasen und Regelkreis des gruppendynamischen Prozesses
- Offene Grenzen und Verschmelzen der Phasen
- Kommunikationsmodelle
- Verschiedene Rollen der Menschen innerhalb einer Gruppe

Kurs 50014
Leitung: Volker von Beesten, Ort: VHS, Zeit: Sa./So., 21./22.3.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 89 €

Kompetent und verantwortungsvoll führen

Bildungs-urlaub

Führungstätigkeit besteht vor allem darin, andere Personen zu veranlassen, gute Leistungen im Sinne der Organisationsziele zu erbringen.

Die effektive verantwortungsbewusste Führung von MitarbeiterInnen stellt hohe Anforderungen an Führungskräfte. Rollenflexibilität und Teamfähigkeit gewinnen zusehends an Bedeutung. Insbesondere Selbstkompetenz sowie soziale und methodische Kompetenzen spielen in diesem Zusammenhang eine entscheidende Rolle.

Inhalt: Bedeutung und Rolle von Führung; Führungsstile und -kulturen; Reflexion des persönlichen Führungsverständnisses und -profils; Was macht gute Führung aus?; Selbstmotivation – Mitarbeitermotivation; situativ führen – Umgang mit unterschiedlichen MitarbeiterInnen.

Kurs 50015
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: Mo./ Di., 27./28.04.15, 9-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 140 € inkl. Lehrgangsmaterial

Gestern Kollege/Kollegin – heute Führungskraft

Sie sind aus dem Kreis Ihrer Kollegen und Kolleginnen in eine Leitungsrolle aufgestiegen. In Ihrer neuen Rolle als Führungskraft werden Sie nun mit den Erwartungen derer konfrontiert, die eben noch Ihre Kollegen und Kolleginnen waren. In manchen Fällen ist es zudem erforderlich, dass Sie zwischen Leitungsrolle und kollegialer Rolle wechseln müssen.

Um diesen Rollenwechsel erfolgreich zu bewältigen, benötigen Sie ein gutes Verständnis für die damit verbundenen Herausforderungen. Als von außen gekommene neue Führungskraft können Sie entscheidend dazu beitragen, Ihre Arbeitsbeziehungen von Beginn an positiv zu gestalten und Fallen zu vermeiden.

Kurs 50016
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: Fr./Sa., 08./09.05.15, Fr. 17-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 110 € inkl. Lehrgangsmaterial



Kurs 50017
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: So., 21.03.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 79 € inkl. Lehrgangsmaterial

Frauen und Führung I



Diverse Studien belegen die Stärken weiblicher Managementkompetenzen. Diese können jedoch, wenn nicht bewusst eingesetzt, schnell zu Schwächen werden. Eine gute teamorientierte Informationspolitik ist prinzipiell sinnvoll, solange frau nicht bedenkenlos die eigenen Trümpfe verschenkt.

Die Delegation von Arbeit, häufiger Stolperstein für das berufliche Fortkommen, will gelernt sein. Die eigenen Erfolge wollen als solche kommuniziert sein, damit sie wahrgenommen und nicht anderen zugeschrieben werden.

Auch die Vermeidung von Konflikten und mangelndes Durchsetzungsvermögen erschweren es Frauen, in führende Positionen zu gelangen. Im Workshop sollen die eigenen Erfolgsbarrieren gefunden, Strategien vorgestellt und praktisch erprobt werden, um typische „Eigentore“ vermeiden zu können. Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Kurs 50018
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: Sa., 06.06.15, 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 79 € inkl. Lehrgangsmaterial

Frauen und Führung II – Effektiv delegieren und konstruktiv kontrollieren



Halten Sie sich manchmal an Aufgaben fest, die Sie gern machen, die aber auch von Ihren MitarbeiterInnen erledigt werden können? Neigen Sie dazu, bei Qualitätseinbußen bestimmte Aufgaben lieber selbst zu übernehmen, und tragen gutmütig die Kosten der Rückdelegation?

Lassen Sie es zu, dass MitarbeiterInnen ihre Fähigkeiten ausblenden? Pflegen Sie einen indirekten Sprachstil, welcher zu Missverständnissen bei der Delegation führt? Halten Sie sich zurück bei Kontrolle, Feedback und Kritik?

Im Rahmen der Delegation überträgt die Führungskraft MitarbeiterInnen Aufgaben und die dafür notwendigen Befugnisse. Dabei muss sie sicherstellen, dass die ausgewählten Personen über die erforderlichen Fähigkeiten verfügen. Auch die Überprüfung des Arbeitsergebnisses und das Geben von konstruktivem Feedback sind Teile des Prozesses der Delegation.

Eine gezielte Delegation ist die Basis für eine effiziente und effektive Führungsarbeit. Es müssen klare Prioritäten gesetzt werden, um Zeit für das Wesentliche zu gewinnen und das Potenzial der MitarbeiterInnen gezielt einzusetzen und zu entwickeln.

Der Workshop bietet Möglichkeiten, die eigene Position und Aufgabenstruktur zu reflektieren, den eigenen Delegationsstil zu analysieren, Delegationsprobleme zu bearbeiten sowie individuelle Delegationsstrategien zu entwickeln und Mitarbeiter-Gespräche zu trainieren.



Selbst-Marketing

Durch Selbst-PR zum Erfolg (für Frauen)



Gut sein genügt nicht, frau muss sich auch zeigen. Ob Sie im Unternehmen beschäftigt oder selbstständig sind, eine gute Selbst-PR und Öffentlichkeitsarbeit für sich selbst ist ein entscheidender Baustein zum Erfolg.

Im Zeitalter medialer Kommunikation wandeln sich die Geschäftskulturen. Der berufliche Erfolg hängt davon ab, wie Sie sich als Person und damit Ihr Unternehmen präsentieren. Neben fachlicher Kompetenz ist vor allem Ihre Persönlichkeit als Mitarbeiterin und Chefin von entscheidender Bedeutung für Ihren Erfolg.

In diesem zweitägigen Workshop wird sich mit dem Selbstverständnis als Mitarbeiterin, Selbstständige, Unternehmerin und Führungskraft auseinandergesetzt, und es werden individuelle Leitbilder und Konzepte der Selbstpräsentation als Geschäftsfrau entwickelt. Es wird ein Überblick über die Grundlagen und Begriffe der Public Relation und Corporate Identity gegeben und der Einsatz verschiedener Instrumente vor individuellem Hintergrund diskutiert.

Kurs 50019
Leitung: Telse Sabine Grohs,
Ort: VHS, Zeit: Fr./Sa., 06./07.03.15, Fr. 17-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 2,
Gebühr: 110 €
inkl. Lehrgangsmaterial

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit



Einführung in die Pressearbeit

Handwerklich gut aufbereitete Informationen wie die professionelle Pressemitteilung und Pressekonferenz sind elementar für eine erfolgreiche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Die Kenntnis der Kriterien, nach welchen Nachrichtenfaktoren in den Redaktionen Themen aus der Angebotsflut für die LeserInnen ausgewählt werden, ist von entscheidender Bedeutung. Der gezielte Aufbau einer Pressemitteilung erhöht die Chance, dass die Nachricht nicht im Papierkorb landet.

Das Seminar vermittelt die Grundlagen des professionellen Umgangs mit der Presse und gibt wertvolle Anregungen hinsichtlich der verschiedenen Formen der Zusammenarbeit. Sie lernen die Regeln des pressegerechten

Kurs 50020
Leitung: Telse Sabine Grohs,
Ort: VHS, Zeit: Fr./Sa., 29./30.05.15, Fr. 17-21 Uhr, Sa. 10-18 Uhr, max. 8 TN,
Termine: 2, Gebühr: 115 €
inkl. Lehrgangsmaterial





Schreibens kennen und journalistische Darstellungsformen anhand von praktischen Beispielen zu beurteilen.

Sie bauen Pressemitteilungen auf und entscheiden, ob und wann Pressegespräche und -konferenzen Sinn machen und Erfolg versprechen.

Inhalt:

- Ein Blick auf die Medien: Lese- und Nutzungsgewohnheiten
- Journalistische Arbeitsweise – der Pressekodex
- Journalistische Darstellungsweisen: Form und Inhalt von Pressetexten
- Themensuche: Was die Medien interessiert
- Pressemitteilungen wirkungsvoll formulieren
- Durchführung von Pressekonferenzen
- Sinn und Zweck von Pressegesprächen
- Zusammenarbeit mit JournalistInnen

Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit

Kurs 50021
Leitung: Telse Sabine Grohs, Ort: VHS, Zeit: Fr./Sa., 27./28.2.15, Fr. 17-20 Uhr, Sa. 9-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 115 € inkl. Lehrgangsmaterial

Gezielte Kommunikation nach innen und außen ist für Unternehmen und Vereine von enormer Bedeutung. Es reicht nicht, „Gutes zu tun“, es muss auch davon berichtet werden.

Im Seminar werden die Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit vermittelt und der Einsatz ihrer Instrumente anhand von praktischen Beispielen vorgestellt.

Inhalt

- Öffentlichkeitsarbeit - Begrifflichkeiten
- Ziele, Aufgaben und Prinzipien
- Formen der Öffentlichkeitsarbeit
- Bedeutung einer einheitlichen Organisationskommunikation:
  - Das Leitbild als Basis
  - Corporate Identity, culture, design und behaviour
  - Aufgabenfelder und Zielgruppen
  - Instrumente
  - Entwicklung von Konzeptionen
- Zielgruppe: an Öffentlichkeitsarbeit Interessierte

Existenzgründung

Existenzgründung - gewusst wie?

Kurs 50022
Leitung: Regine Jäckel, Ort: VHS, Zeit: Fr., 06.03.15, 16.00-20.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 30 €

Ob im Handwerk oder in der Modebranche, im Gastgewerbe oder in alternativen Gesundheitsberufen: Wer sich selbstständig machen will, muss sich gut vorbereiten.

Unsere Themen:

- Die Geschäftsidee: Ihre Wünsche und Ihr Plan B
- Familie und Freunde: Wer steht Ihnen zur Seite?
- Wie finden Ihre Kunden zu Ihnen?
- Finanzielle Risiken: Welche Ausgaben kommen auf Sie zu?





- Umsatz und Gewinn: Preise kalkulieren
- Ihr Wettbewerb: Was macht die Konkurrenz?
- Standortfragen, Marketing und Internet

Nutzen Sie diesen Tag, um Ihre Ideen zu überprüfen und Entscheidungen leichter zu fällen.



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Kurs 50023
Leitung: Telse Sabine Grohs,
Ort: VHS, Zeit: Fr./Sa., 13./14.03.15,
Fr. 17-21 Uhr, Sa. 8-18 Uhr, max. 8 TN,
Termine: 2,
Gebühr: 120 € inkl. Lehrgangsmaterial

Betriebliches Gesundheitsmanagement als Führungsaufgabe: gesundheitsfördernd führen

Arbeitsverdichtung und permanenter Wandel erfordern ein hohes Maß an Flexibilität von Führungskräften und MitarbeiterInnen. Resiliente MitarbeiterInnen können konstruktiver mit den damit einhergehenden Belastungen umgehen. Die jeweilige Führungskultur und das Führungsverhalten spielen dabei eine entscheidende Rolle. Konstruktives gezieltes Führungsverhalten kann einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden und die Gesundheit von MitarbeiterInnen ausüben.

Führungsverhalten und MitarbeiterInnengesundheit:

- Begriffliches: Gesundheit & Krankheit
- Resilienz: Widerstandskräfte stärken
- Umgang mit externen und internen Stressoren
- Persönlichkeitstypen und ihre Stärken
- Von der Schwäche zur Stärke
- Stärkenorientiert führen
- Leitbild und Unternehmenskultur
- Gesundheitsfördernder Einsatz von Führungsinstrumenten
- Positive Kommunikationskultur
- Wertschätzung und Achtsamkeit
- Haltung und Verhalten
- Feedback, Lob & Kritik
- Konstruktiv MitarbeiterInnengespräche führen
- Zielvereinbarungen: Probleme der Über- und Unterforderung

Kaufmännische Praxis und Büromanagement

Kurs 50201
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Di. u. Do., 10.02.15, 18.30-19.30 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 4,
Gebühr: 51 €

Tastschreiben in 4 Stunden am PC

10-Finger-Tastschreiben einschließlich Ziffern u. Zeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit neuen Lerntechniken kann die Beherrschung des Tastenfeldes in vier Stunden erlernt werden. Damit sind Sie nach dem Kurs in der Lage, „blind“ zu schreiben.

Das bedeutet, dass Sie wissen, wie die Finger gesetzt werden müssen, um die Buchstaben anzuschlagen. Um die Zahl der Anschläge zu erhöhen, muss das System nach Ende des Kurses kontinuierlich angewendet werden. Kursgebühr inkl. Lehrbuch.





Tastschreiben in 4 Stunden am PC für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

10-Finger-Tastschreiben einschließlich Ziffern u. Zeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mit neuen Lerntechniken kann die Beherrschung des Tastenfeldes in vier Stunden erlernt werden. Damit seid ihr nach dem Kurs in der Lage, „blind“ zu schreiben. Das bedeutet, dass ihr wisst, wie die Finger gesetzt werden müssen, um die Buchstaben anzuschlagen.

Um die Zahl der Anschläge zu erhöhen, muss das System nach Ende des Kurses kontinuierlich angewendet werden. Kursgebühr inkl. Lehrbuch.

Kurs 70012
Leitung:Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo.-Do., 13.04.-16.04.15, 10-11 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 51 €

Buchführung – Grundstufe

Für alle, die grundlegende Buchführungskenntnisse erwerben wollen, z.B. Auszubildende, Berufsfachschüler u. Berufstätige. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt u.a.: von der Inventur zur Bilanz, Buchen auf Bestandskonten, EBK, SBK, Buchen auf Erfolgskonten, G + V, Abschreibungen, Umsatzsteuer, Privatkonto, Grundbuch u. Hauptbuch, Debitoren u. Kreditoren, Kontenplan.

Kurs 50202
Leitung: Gerd Schwichtenberg, Ort: VHS, Raum 1, Zeit: Do., 12.02.15, 18.30-20.45 Uhr, min. 10 TN, Termine: 15, Gebühr:140 €

Professionelles Büromanagement

Das Büro ist ein abwechslungsreicher und verantwortungsvoller Arbeitsbereich: Sie brauchen gleichzeitig Tempo und Geduld, Stil und Struktur, technisches Know-how und Organisationstalent. Erfahren Sie das Wichtigste über die Grundlagen des professionellen Officemanagements:

Arbeitsplatz gestalten, Arbeitsabläufe und Ergonomie, für Informationsfluss sorgen - jedoch Interna zurückhalten, Handbücher nutzen, Wiedervorlage strukturieren, Termin- und Reiseplanung, zeitsparend telefonieren, Prioritäten setzen, Protokolle führen, Veranstaltungen organisieren, vorbereitende Buchhaltung, Altablage und Archiv, gesetzliche Aufbewahrungsfristen, Wertstufen von Schriftgut, DIN-Normen im Schriftverkehr.

Kurs 50203
Leitung: Regine Jäckel, Ort: VHS, Zeit: Mi./Do., 10./11.06.15, 18.00-21.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 50 € inkl. Materialkosten



EDV-Beratung

Am Di. 27.01.15, 18.00-20.00 Uhr in der VHS.

Grundlagen der EDV /Einstieg in die Arbeit am PC

Die folgenden Kurse stellen einen Einstieg in die Arbeit am Personalcomputer (PC) dar und sind für AnfängerInnen gedacht.

Ziel: Grundkenntnisse der PC-Bedienung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Inhalt: PC-Bestandteile, PC-Bedienung (Tastatur, Maus), wichtige Betriebssystemfunktionen, Fenstertechnik, Dateimanagement, Windowsanwendungen, Arbeitsplatzgestaltung.





Die Grundkurse richten sich an Menschen, die noch keine oder nur sehr geringe Erfahrungen mit dem Medium Computer haben. In entspannter Atmosphäre mit maximal 4–6 TN werden in einem angemessenen Tempo folgende Inhalte erarbeitet:

Aufbau des Computers und der Computerprogramme, Umgang mit der Maus und der Tastatur, erster Blick auf Windows 8. Dann lernen Sie ein Programm kennen, Dateien speichern und öffnen und Ordner anlegen. Auch wenn Sie ein älteres Betriebssystem nutzen, können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Die Dozentin geht auf Teilnehmerwünsche ein.

Ab einer Teilnehmerzahl von mindestens 4 wird ein neuer Kurs angeboten. Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Terminen.

Kurs 50301
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Di. u. Do., 10.02.15, 8.45-11.45 Uhr, 4-6 TN, Termine: 3, Gebühr: 99 €

Kurs 50302
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo. u. Mi., 20.04.15, 8.45-11.45 Uhr, 4-6 TN, Termine: 3, Gebühr: 99 €

Grundlagen der EDV nach Feierabend

In entspannter Atmosphäre werden in einem angemessenen Tempo folgende Inhalte erarbeitet: Aufbau des Computers und der Computerprogramme, Umgang mit der Maus und der Tastatur, erster Blick auf Windows 8. Dann lernen Sie ein Programm kennen, Dateien speichern und öffnen und Ordner anlegen.

Kurs 50303
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Di., 24.02.15, 16.15-17.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 99 €

Windows 8 - Was ist neu?



Das neue Windows 8 ist mit einer neuen Benutzeroberfläche ausgestattet. Seien Sie von Anfang an dabei und lernen Sie in diesem Seminar die wichtigsten Neuerungen kennen. Voraussetzung: Erfahrung mit einer älteren Windows-Version.

Inhalt:

- Kacheloberfläche & Apps
- Apps installieren und konfigurieren
- Windows 8 und OneDrive
- Der Internet Explorer
- Sicherheitseinstellungen

Kurs 50304
Leitung: Jens Karl Andersen, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Mo. u. Mi., 02.02.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 88 €







Gewusst wie…

Für viele gehört die Arbeit am PC zur täglichen Praxis. Routiniert und selbstverständlich nutzen Sie die Möglichkeiten, die die unterschiedlichen Programme bieten.

Dennoch gibt es immer wieder einzelne Aufgaben, die nur gelegentlich vorkommen und deren Lösung nicht so einfach von der Hand geht.

Mit der Reihe „GEWUSST WIE" greift die VHS Rendsburg einzelne Themen heraus und bietet die dazu passenden Lösungen an. Einfach, schnell und effizient an nur einem Abend.

Damit Sie wieder Zeit haben für die wirklich wichtigen Dinge im Leben und das Arbeiten am PC wieder Spaß macht!

Sichern und Wiederherstellen von Windows

Sie erfahren, wie Sie eine Komplettsicherung unter Windows erstellen. Diese ermöglicht eine schnelle Wiederherstellung des Computers, wenn die Festplatte ausfällt. Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Kurs 50305
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mo., 20.04.15, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 24 €

Windows verwalten, Remote usw.

Sie erfahren, wie Sie Ihren Windows PC verwalten. Welche Programme gibt es, was ist die Regedit und wie setze ich sie ein, wie verwalte ich meinen PC aus der Ferne? Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse im Umgang mit dem PC.

Kurs 50306
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mo., 27.04.15, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 24 €

Wie verschlüsselt man Daten und E-Mails?

Egal ob E-Mail, Konzept, Patentantrag oder Liebesbrief: Sensible Daten sollten nicht in falsche Hände geraten. Sicherheitsbewusste lernen in diesem EDV-Seminar, wie sie ihre Daten sicher verschlüsseln. Durch gewisse Verschlüsselungsverfahren werden E-Mails und Daten geschützt. Das Gute ist: Auch wer seinen USB-Stick verliert, liefert dem Finder so keine sensible Information mehr frei Haus.

Kurs 50307
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mo., 11.05.15, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, Termine:1,
Gebühr: 24 €

Ein Heimnetzwerk einrichten



Viele Geräte im Haushalt lassen sich problemlos zu einem Heimnetzwerk zusammenfügen. In diesem Workshop bekommen Sie viele Möglichkeiten aufgezeigt und erhalten Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Es können nicht alle herstellerspezifischen Besonderheiten berücksichtigt werden.Inhalt: Voraussetzungen und Hardware-Einrichten des WLAN-Routers und des WLAN-Zugangs für die Endgeräte:

Kurs 50308
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Di.,09.06.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 34 €





- Einrichten eines Heimnetzwerkes
- Musik, Fotos und Videos drahtlos an den Fernseher senden
- Sicherheit: Freigaben, Verschlüsselung, Firewalls.

Eigene Notebooks oder Smartphones können mitgebracht werden.

Freie Software installieren

Gute Software ist teuer, und nicht jeder kann sich diese leisten. Es gibt aber die sogenannte „freie Software“. Diese kann kostenfrei heruntergeladen und installiert werden. Je nach Anwendungsbereich gibt es oftmals eine riesige Anzahl unterschiedlicher Programme, von denen nicht jedes geeignet ist. Am Beispiel von Open Office, Firefox, Thunderbird und der Bildbearbeitung Gimp erfahren Sie, was „freie Software“ bedeutet und wie Sie diese aus sicheren Quellen beziehen, installieren und nutzen. Auch lernen Sie alles über die verschiedenen Lizenzmodelle von Software. Erlernen Sie Download, Installation und Konfiguration.

Kurs 50309
Leitung: Tristan Arps,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Di., 15.06.15,
16.00-18.00 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 10 €

Softwareführerschein – Anfänger

Der Anfängerführerschein richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt haben.

Neben einem soliden Grundlagenwissen im Umgang mit dem Betriebssystem liegt der Schwerpunkt bei dem Anfängerführerschein auf der Anwendung der Officeprogramme sowie dem bewussten und sicheren Umgang mit dem Internet.

Grundlagen Betriebssystem

- Desktop, Taskleiste, Fenstertechnik
- Umgang mit der Maus
- Linke/rechte Maustaste, Doppelklick, Objekte verschieben, Öffnen
- Umgang mit der Tastatur
- Groß- / Kleinschreibung, Funktionstasten
- Der Arbeitsplatz & WindowsExplorer
- Anlegen von Ordnern, Speichern von Dateien, Windows Suchfunktion

Office

- Was sind Microsoft Office oder Open Office?
- Die wichtigsten Programme und Aufgaben
- Microsoft Office - Word, Textverarbeitungsprogramm
  - Schreiben von kleinen Texten
  - Word Symbolleiste - Text Formatieren (Farbe, Schriftgröße & -art)
  - Einfügen von Bildern
- Microsoft Office - Excel, Tabellenkalkulationsprogramm
  - Erstellen einer kleinen Tabelle
  - Formatieren von Zeilen, Spalten und Inhalten
  - Farbe bei Schrift und Zellinhalten
- Microsoft Office - PowerPoint, Präsentationsprogramm
  - Erstellen einer kleinen Präsentation, verschiedene Folienlayouts
  - Formatierung von Hintergrund, Textfeldern

Kurs 70014
Leitung: Tristan Arps,
Ort: VHS, Raum
6, Zeit: Mo. u. Mi.,
06.04. u. 08.04.15,
16.00-18.00 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 2,
Gebühr: 20 €





- Erfassen von Inhalten, Einfügen von Bildern
- Verwendung von Folienübergängen und Animation
- Vorführung der Präsentation

Altersgerechte Internetnutzung

- Was ist und wie funktioniert das Internet?
- Wichtige Begriffe benennen – Aufbau der Internetadresse
- Gefahren im Internet & Schädlinge
- Richtiges Verhalten und sicheres Surfen, Umgang mit persönlichen Daten
- Hinweise zum Urheberrecht bei Daten und Bildern
- Funktion und Aufgaben von Browsern – Firefox oder InternetExplorer
- Navigieren im Netz – Anlegen, Verwenden von Lesezeichen
- Suchmaschinen
  - Suchen & Finden von einfachen Begriffen und Definitionen
  - Suchen und Herunterladen von Bildern

Windows Zubehör

- Arbeiten mit Paint (Bilder ausschneiden), Wordpad (Textverarbeitung) & dem Taschenrechner



EDV-Anwenderprogramme

Erste Schritte in der Textverarbeitung mit Word 2010 – Grundkurs

Kurs 50310
Leitung: Jens-Karl Andersen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Di. u. Do., 17.03.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 88 €

Seit der Version 2010 hat sich die Benutzerführung von Word grundlegend geändert. Während Neueinsteigern der Einstieg leichter als in früheren Versionen gelingt, tut man sich in der Regel als Umsteiger von Word 2000-2010 doch ziemlich schwer und übersieht leicht die enormen Erleichterungen und Neuerungen.

Für alle, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt haben und nun Briefe und andere Texte mit Word schreiben und gestalten möchten, sowie für Nutzer, die sich mit der neuen Word-Benutzerführung vertraut machen wollen. Der Kurs soll Ihnen vermitteln, dass das Erstellen von Textdokumenten einfach ist und sogar Spaß machen kann, wenn man grundlegende Techniken des Programms anwendet.

Inhalt: Umgang mit der neuen Benutzeroberfläche Word 2000-2010; Erstellen von Textdokumenten; speichern, drucken, ablegen von Dokumenten; Text-, Absatz- und Seitenformatierung verstehen und rationell einsetzen; Arbeiten mit Listen, Tabellen und Grafik im Text; Listen und Aufzählungen erstellen und bearbeiten, richtiger Einsatz von Spaltensatz und Tabstopps.



Textverarbeitung mit Word 2010 – Aufbaukurs

Für alle, die das Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010 noch intensiver erlernen und mehr aus ihrem Textverarbeitungsprogramm herausholen wollen. Inhalt: Nummerierung und Aufzählung, Gliederung eines Dokumentes, Arbeit mit Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen, Fuß- und Endnoten; Erstellung von Formularen, automatisiertes Einsetzen von Datum und Uhrzeit, Gestaltung mit Rahmen und Schattierungen, effektive Textverarbeitung (Tastenkombinationen, Auto-Text, Auto-Korrektur); Import von Grafiken und Excel-Tabellen, Arbeit mit Format- und Dokumentvorlagen, Serienbriefe, Briefumschläge, Etiketten. Voraussetzung: Grundkurs Word oder entsprechendes Grundwissen.

Kurs 50311
Leitung: Jens Karl Andersen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Di. u. Do., 09.06.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 4,
Gebühr: 88 €



Office 2010 kompakt (Word, Excel, Outlook)

Bildungsurlaub

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt alle grundlegenden Funktionen von Word, Excel und Outlook 2010 kennen:

Word 2010

Sie erfahren, was ein Textverarbeitungsprogramm ist und lernen, eigene Dokumente zu erstellen, Text einzugeben und zu korrigieren.

Autokorrektur und AutoTexte erstellen, Bilder einfügen und platzieren, drucken.

Excel 2010

Sie erfahren, was eine Tabellenkalkulation ist und lernen, Daten in eine Tabelle einzugeben und zu korrigieren. Lassen Sie Excel für sich rechnen, Formeln, Funktionen, Zellbezüge..., Tabellen optisch ansprechend gestalten und ausdrucken.

Outlook 2010

Sie lernen, Nachrichten zu versenden und zu empfangen, Dateien (Anhänge, Attachements) an eine Nachricht anzuhängen, Nachrichten mit Signaturen zu versehen und Termine mit Kalender zu erstellen und freizugeben.

Kurs 50312
Leitung: Jens-Karl Andersen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mo.-Fr., 16.03.-20.03.15, 8.30-16 Uhr (Fr. bis 13 Uhr), min. 8 TN,
Termine: 5,
Gebühr: 216 €





Fit fürs Büro

Mit der Veranstaltungsreihe „Fit fürs Büro“ haben wir Ihnen 5 Module als Kompaktangebot zusammengestellt.

Bei Vorlage eines Weiterbildungsprämiengutscheins zahlen Sie für alle 5 Module nur die Hälfte des Gesamtpreises.

Modul 1: Word-Briefe nach DIN

Modul 2: Excel fürs Büro - Grundlagen

Modul 3: Excel fürs Büro - Aufbaukurs

Modul 4: Moderne Bürokommunikation mit Outlook

Modul 5: Wirkungsvoll präsentieren mit PowerPoint

Schwerpunktthemen:

Word-Briefe nach DIN (Modul 1)

Kurs 50313
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Sa., 28.02.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 48 €

Inhalt: Rationelles Arbeiten mit Dokumentvorlagen. Einsatzmöglichkeiten u. Anlässe zum Gestalten. Dokumentvorlagen gestalten u. verwenden.

Briefmasken: Vorlagen/Masken für Geschäftsbriefe nach DIN 676 (Form A/B mit Folgeseite). Grafische Gestaltung, Firmenlogo, Wasserzeichen.

Geschäftsbriefe: Briefmasken für Geschäftsbriefe verwenden. Inhalt u. Bestandteile eines Geschäftsbriefes. Gestaltungsregeln nach DIN 5008 incl. der neuen Regeln. Geschäftsbriefe schreiben u. gestalten.

Serienbriefe: der Serienbrief - ein individueller Brief an viele Empfänger. Einfache Serienbriefe. Hauptdokument u. Serienbriefe mit vorhandenen Datenquellen schreiben. Hauptdokumente erstellen, Seriendruckfelder einfügen, Zusammenführen u. Drucken der Dateien. Funktionen u. Bedingungen in Serienbriefen. Druckoptionen bei Serienbriefen.

Excel fürs Büro - Grundlagen (Modul 2)

Kurs 50314
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Di. u. Do., 03.03.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 96 €

Erster Einstieg in die Tabellenkalkulation für AnwenderInnen ohne Vorkenntnisse in Excel.

Voraussetzung: Lehrgang „Einstieg in die Arbeit am PC“ oder den Lehrgangsinhalten entsprechende Windows-Kenntnisse.

Inhalt: Funktionsprinzip von Excel-Tabellen verstehen, berechnen,gestalten und ausdrucken, benutzerdefinierte Zahlenformate, Formeln und grundlegende Funktionen wie z.B. Summe, Mittelwert, Min., Max., Anzahl.

Excel fürs Büro - Aufbaukurs (Modul 3)

Kurs 50315
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Di. u. Do., 21.04.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 96 €

Microsoft Excel hat sich zu einer großen Unternehmensanwendung entwickelt, die es ermöglicht, wichtige Daten zu erzeugen, zu analysieren, zu konsolidieren, für Berichte zu verwenden und weiterzugeben.

Inhalt: Umgang mit komplexen Formeln, Verschachtelung mehrerer Funktionen, Formelüberwachung, Was-wäre-wenn-Analyse, Mehrfachoperationen, Gliederungsformen, Gliederungsebenen, Listenfunktion, Pivot-Tabel-



len, Verknüpfung von Tabellen, Arbeiten mit mehreren Tabellen, Techniken für Fortgeschrittene, komplexere Rechenoperationen.

Der Kurs ist als Fortsetzung des Grundkurses oder für Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen gedacht.

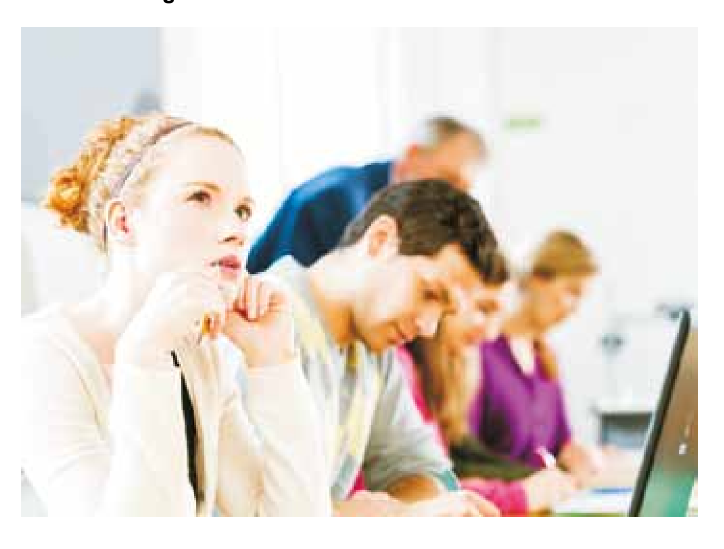
Moderne Bürokommunikation mit Outlook (Modul 4)

Microsoft Outlook ist eines der weit verbreiteten Kommunikationsprogramme für das Büro und die private Nutzung. Der gekonnte Einsatz erspart viel Zeit und bringt Ordnung in die heutige Informationsflut.

Inhalt: grundlegendes Arbeiten mit Outlook, Arbeiten mit verschiedenen Ansichten, Nachrichtenaustausch (E-Mail), Terminkalender- und Aufgabenverwaltung, Kontaktverwaltung, Besprechungsplanung im Netzwerk.

Voraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse.

Kurs 50316
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Mo. u. Mi., 09.03. u. 11.03.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 48 €



Wirkungsvoll präsentieren mit Power Point (Modul 5)

Sie haben eine tolle Idee, ein erfolgreich beendetes Projekt oder ein außergewöhnliches Produkt? Dann kommt es jetzt nur noch auf Ihre Präsentation an! Dieses Training liefert Ihnen einen praktikablen Leitfaden und gibt Ihnen Tipps, die Ihren Präsentationserfolg in greifbare Nähe rücken lassen.

Themen sind: Zielgruppenanalyse, Aufbau einer Präsentation, Regeln für die Visualisierung, Wirkung des Redners, Umgang mit Einwänden, Vorbereitung und Manuskript.

Kurs 50317
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mi., 27.05. u. 03.06.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 2,
Gebühr: 48 €





Excel 2010: Tabellenkalkulation professionell anwenden im Beruf

Bildungs-urlaub

Ziel des Kurses ist die Kenntnis und sichere Beherrschung wichtiger und weiterführender Funktionen von Excel für den beruflichen Alltag.

Inhalt: Umgang mit Excel, Gestalten von Excel-Tabellen und Berechnungen in einfachen und komplexen Excel-Tabellen, Verwenden mehrerer verknüpfter Excel-Tabellen, grafische Darstellung von Zahlen in Diagrammen.

Kurs 50318
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Mo.-Fr., 09.03.-13.03.15, 8.30-16 Uhr
(Fr. bis 13 Uhr),
min. 8 TN, Termine: 5,
Gebühr: 216 €

Kurs 50319
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Mo.-Fr., 20.04.-24.04.15, 8.30-16 Uhr
(Fr. bis 13 Uhr),
min. 8 TN, Termine: 5,
Gebühr: 216 €

Excel für Schüler

Du hast in der Schule Excel mit VBA und weißt nicht, wie es geht? Hier lernst du die Grundlage von Excel VBA. Inhalt: Oberfläche von VBA, Menüs erstellen, Schleifen, Abfragen und Bedingungen.

Kurs 70015
Leitung:Tristan Arps,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo.-Do., 16.03.-19.03.15, 16-18 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 4,
Gebühr: 40 €

Datenverwaltung mit Access 2010



Grundlagenwissen zum Umgang mit den Objekten des Datenbankprogramms Access sowie das notwendige Hintergrundwissen, um den Datenausschnitt eigener Projekte strukturieren, modellieren und die mit dem relationalen Datenbanksystem gegebenen Möglichkeiten optimal nutzen zu können.

Voraussetzung: EDV-Grundlagen u. Windows-Kenntnisse. **Inhalt:** Einsatz u. Struktur von relationalen Datenbanken, entwerfen, erstellen u. bearbeiten von Tabellen, Abfragen zum Sichten u. Verändern von Daten, Einsatz von Formularen, Verwendung von Kombinationsfeldern u. Schaltflächen, Berichte, Zusammenarbeit mit Word.

Kurs 50320
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mo.-Mi., 22.06.-24.06.15, 9-16 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 3,
Gebühr: 145 €

Finanzkrise ade: Haushaltsbuch mit Excel

Finanzkrise im eigenen Haushalt? Das muss nicht sein! Wir erstellen gemeinsam eine übersichtliche Excel-Tabelle und schlüsseln auf, wofür welche Beträge ausgegeben werden. Wie hoch sind die monatlichen Fixkosten, wieviel Telefonkosten haben wir pro Jahr, wieviel geben wir für den täglichen Bedarf aus? Am Ende des Kurses hat jede/r Teilnehmende eine Excel-Tabelle erstellt, die die individuellen Beträge errechnet und zu Hause nur noch mit Leben gefüllt werden muss.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows.

Bitte einen USB-Stick mitbringen.

Kurs 50321
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mi., 22.04.15, 18.30-21.30 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 33 €



Arbeiten mit dem MAC

Kurs 50322
Leitung: Hubert Wahle, Ort: VHS, Zeit: Di., 16.06.15, 18-21.15 Uhr, min. 4 TN, Termine: 2, Gebühr: 60 €

Der MAC ist anders!

Ein Mac ist anders: Viele Möglichkeiten sind beim MAC schon eingebaut oder für wenig Geld zu haben. Hat man einmal erkannt, wie der Mac „gemeint" ist, macht es viel Spaß, mit ihm zu arbeiten. Sie werden mit den Einstellungen und anderen Grundlagen vertraut: Kalender, Adressen verwalten, Programme installieren bzw. löschen, CDs brennen. Sie sehen, wie Sie leicht Ordnung in Ihre Fotosammlung bringen, Fotos mit iPhoto verbessern, Diaschauen und Fotobücher. Das ist alles sehr elegant auf dem Mac gelöst.

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von iTunes kennen und bringen Sie System in Ihre Musiksammlung. Dieser Kurs eignet sich für Neueinsteiger bei Mac sowie Menschen, die ihren Mac besser kennen lernen wollen. Voraussetzung: Bringen Sie bitte Ihr eigenes Macbook oder Ihren iMac mit.

Arbeiten mit dem Tablet-PC

Kurs 50323
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo. u. Mi., 13.4. u. 15.04.15, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 48 €

Arbeiten mit dem Tablet-PC – ich will ja nur ins Internet!

Ein Tablet-PC ist nicht größer als ein Notizbuch und besonders für die Internetnutzung geeignet. Viele Markenanbieter und Discounter bieten preiswerte Alternativen zu Apples iPad an. Diese Geräte arbeiten mit dem Betriebssystem Android. Der Kurs richtet sich an Tablet-Einsteiger, die ihren eigenen Android-Tablet-PC mitbringen.

Themenschwerpunkte:

- Den Tablet-PC kennen lernen
- Bedienung mit Fingern und Gesten
- Internet, E-Mail und Multimedia nutzen
- Apps kaufen, installieren, nutzen und verwalten
- Online-Zeitungen, E-Books, Musik und Videos

Der eigene Tablet-PC sollte mitgebracht werden. Vorkenntnisse: keine



Apple iPad

Kurs 50324
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Di. u. Do., 24.02.15, 18.15-19.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 48 €

Apple iPad einfach und verständlich

Apples iPad ist in aller Munde! Es ist aber nicht nur ein innovativer Tablet-Computer, sondern ein vielfältiges und modernes Kommunikationsmittel.

Dieser Kurs gibt einen Überblick über die funktionale Vielfalt dieses Gerätes und legt den Schwerpunkt besonders auf die praktikable Internet-Nutzung und den AppStore mit seiner großen Auswahl an oftmals kostenlosen Programmen.

Nach einer Einführung erfahren Sie, wie Sie Fotos, Musik und Videos nutzen können, drahtlos im Internet surfen (WLAN/3G), alles über Karten und Routenplanung und vieles mehr... Eigene iPads können gern zum Unterricht mitgebracht werden!



Layoutgestaltung für Einsteiger

Adobe InDesign

InDesign ist das führende Programm zur professionellen Erstellung von Druckerzeugnissen wie Flyern, Plakaten oder Broschüren. Es bietet nicht nur Medienunternehmen vielfältige typografische und gestalterische Möglichkeiten, auch Privatanwender nutzen es erfolgreich und kostengünstig zur Erstellung sämtlicher Drucksachen bis hin zur Abgabe an die Druckerei. EDV-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Kurs 50325
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Sa./So., 25.04./26.04.15,
9-16 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 2,
Gebühr: 96 €

Fotobearbeitung und Multimediaprojekt

Fotolabor am PC mit Photoshop – Wochenendkurs

Ziel: Fotos am Computer individuell bearbeiten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend dem Kurs „Grundlagen der EDV“ sowie Spaß am Experimentieren.

Inhalt: Einführung in die digitale Bildbearbeitung. Kennenlernen der wichtigsten Werkzeuge (Tools), viele praktische Übungen. Ebenen, Fotomontage, retuschieren, Helligkeit und Kontrast, rote Augen entfernen, schärfen, Ausschnitt festlegen.

Kurs 50326
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser, Ort: VHS,
Raum 6, Zeit: Sa., 20.06.15, 9-16 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 44 €

Fotolabor am PC mit Photoshop



Dieser Kurs findet an der VHS Schleswig statt.

Zeit: Mo.-Mi., 23.02.-25.02.15

Weitere Informationen: www.vhs-schleswig.de oder Tel.: 04621/ 9662-0

Bildbearbeitung am PC für Senioren

In netter Atmosphäre werden wir an diesem Nachmittag die Bildbearbeitung am PC erlernen. Wir freuen uns auf Sie. Viel Spaß!



Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47,
Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Kurs 50327
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Mo., 23.03.15, 15-17 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 5 €



Digitale Bildbearbeitung mit GIMP 2.8!



Wie einfach ist es doch, mit einer Digitalkamera die schönsten Urlaubserinnerungen festzuhalten.

GIMP ist ein professionelles Programm für Bildbearbeitung, das es zum freien Download aus dem Internet gibt.

In diesem Workshop lernen Sie an vielen Beispielen, wie Sie den verborgenen Zauber Ihrer Fotos wecken. Sie lernen in Schritt-für-Schritt-Übungen, wie Sie Ihre Bilder perfektionieren, und erleben dabei jene strukturierte Arbeitsweise, die Sie sofort und in Zukunft für Ihre Fotos anwenden können, um sie zu einem echten Hingucker zu machen.

Kurs 50328
Leitung: Hubert Wahle, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo., 29.6.15, 18-21.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 3, Gebühr: 66 €

Filmgestaltung und -technik

Ziel des Kurses ist es, aus einer Idee die Grundlage für einen kurzen Videoclip des alltäglichen Lebens oder einer fiktiven Begebenheit zu schaffen. Von der inhaltlichen Gestaltung bis zum Drehplan lernen Sie, wie die Theorie und die Praxis zusammengebracht werden können. Die technischen Grundlagen dafür werden erläutert. Hier dreht es sich um Video- und Fernsehtechnik.

Kurs 50329
Leitung: Bernd Renneberg, Ort: VHS, Zeit: Di., 10.02.15, 18.30-20.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 36 €

Der richtige Dreh- Wochenendseminar

In diesem Praxisprojekt geht es an einem Wochenende auch in die Natur. Es wird mit dem eigenen Camcorder (oder DSLR) eine vorher erarbeitete Idee verwirklicht. Fotokenntnisse sind dabei sehr hilfreich. Was man aus einem Camcorder herausholen kann, wird praktisch anhand einer DSLR-Kamera sowie an einer professionellen Videokamera erprobt. Bitte eigene Camcorder mitbringen.

Kurs 50330
Leitung: Bernd Renneberg, Ort: VHS, Zeit: Sa., 30.05.15 und 06.06.15, 10.00-16.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 72 €

Der gute Schnitt

Es kann eigenes Videomaterial mitgebracht werden. Anhand eines gängigen Schnittprogramms werden die Schnitttechniken erarbeitet. Die Anregungen und Tipps für die Filmgestaltung beim Schnitt lassen sich auch mit anderen Programmen umsetzen. Alles was man braucht, um einem Clip den richtigen Schliff zu geben, wird am PC erklärt und ausprobiert. Diverse Ausgabeformate werden je nach Anwendungszweck vorgestellt.

Kurs 50331
Leitung: Bernd Renneberg, Ort: VHS, Zeit: Mi., 06.05.15, 18.30-20.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 54 €





Internetnutzung und Webseitengestaltung

Erste Schritte im Internet

Für alle, die erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt haben und nun wissen möchten, welche Möglichkeiten das Internet bietet. Der Kurs macht Sie mit den wichtigsten Begriffen vertraut.

Inhalt Grundstufe: www-Adressen eingeben, auf der Page navigieren, eine Reise online planen, Suchmaschinen einsetzen, Einführung E-Mail, Sicherheit.

Inhalt Aufbaustufe: erweiterte Suchfunktionen benutzen, Favoriten anlegen, Bilder u. Texte herunterladen, E-Mail mit Anhang (Foto) u. Rückantwort, Anti-Viren-Programme, im Netz bestellen.

Kurs 50332
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Sa., 28.03.15, 9-12 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 25 €

Internet Grundstufe



Kurs 50333
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Sa., 28.03.15, 13-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 25 €

Internet Aufbaustufe

Kurs 50334
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Sa., 10.01. u. 17.01.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 96 €

Die Zeit des unbeschwerten Internetsurfens ist vorbei

Lernen Sie in praktischen Übungen die Tricks, mit denen Sicherheitsexperten jeden PC in eine Festung verwandeln. Entdecken Sie die Geheimnisse der Hacker, um sich vor Angriffen auf Ihren PC zu schützen. Sie lernen, wie Trojaner, Viren usw. erstellt werden und sich verbreiten und wie man sich davor schützt.

Mit nur wenigen Grundkenntnissen aus den Bereichen Sicherheit und Kryptographie (Verschlüsselung) ist jeder PC-Anwender in der Lage, private und geschäftliche Daten unter Windows und im Internet vor Viren oder Hackern zu schützen.

Inhalt: Browser und E-Mail-Programm nach Sicherheitskriterien optimal einstellen – Antiviren-Software installieren und aktualisieren – Viren-, Spyware- und Rootkitscanner einrichten – Grundlagen der Kryptographie (Verschlüsselung) – verschlüsseln und signieren – Firewall nach individuellen Erfordernissen konfigurieren – Übersicht zu aktuellen Sicherheitstools. Auch für Einsteiger geeignet. **Voraussetzungen:** Windows- und Internet-Grundkenntnisse.





Dem Hacker auf der Spur

Entdecken Sie die Geheimnisse der Hacker, um sich vor Angriffen auf Ihren PC zu schützen.

Inhalt: Virenarten u. ihre Funktion, Virenschutz, Arbeitsmethoden der Hacker, Snifferprogramme, „Trojanische Pferde“. Gute Windows u. PC-Kenntnisse erforderlich.

Kurs 50335
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Zeit: Sa., 13.06. u. 20.06.15,
9-16 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 2,
Gebühr: 96 €

AVM-FRITZ!Box DSL-Router - Kleine Box ganz groß!

Die Möglichkeiten Ihres DSL-Routers beschränken sich nicht nur auf das Herstellen der Verbindung ins Internet. AVM hat durch die ständige Weiterentwicklung und die starke Verbreitung ihres DSL-Routers eine Box entwickelt, die weitaus mehr kann. Fernwartung, Telnet, VPN, Kindersicherung, WLAN-Monitoring, NAS, DHCP, Portweiterleitung, FTP und vieles mehr sind Einstellungen, die so manchen Anwender schnell überfordern können.

Mit dem Kurs bringen wir etwas Licht in diese Begriffe, damit Sie die Leistungen Ihrer FRITZ!Box voll und ganz ausnutzen können.

Kurs 50336
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Zeit: Sa.,14.03.15,
9-16 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 1,
Gebühr: 48 €

Xpert - CMS Online-Designer (VHS)

Das Zertifikat zur professionellen Online-Technik - „Praxisorientierte Webtechnik von A bis Z: aktuelle Online-Techniken von der statischen Website bis zu Content Management Systemen“

Das modulare System bietet dem Online-Technik-Interessierten eine fundierte Einarbeitung in die aktuellen Aspekte moderner Website-Technologien.

Das Ziel ist der optimale professionelle Einsatz der verschiedenen Online-Design-Konzepte – von statischen Websites bis hin zu Content-Management-Systemen – basierend auf dynamischen serverseitigen Scriptsprachen und Datenbanken.

Nach erfolgreicher Teilnahme an den einzelnen Modulen wird pro Modul ein Modulzertifikat ausgestellt. Nach erfolgreicher Teilnahme an drei Modulen des „CMS Online-Designer“ erhalten Teilnehmende das Gesamtzertifikat.

Bildungsurlaub- Modul I – (X)HTML & CSS: Statische Webseiten technisch perfekt umgesetzt

Der Einstieg in die Online-Techniken verlangt Kenntnisse der beiden Standards (X)HTML (Hypertext Markup Languages) u. CSS (Cascading Styling Sheets).

Eine gute statische Webseite wird durch die saubere, professionelle Anwendung dieser Standards bestimmt. Nur so erhält der Designer der Web-Präsentation eine optimale Umsetzung hinsichtlich Suchmaschinen-Optimierung, Barrierefreiheit u. leichter Veränderbarkeit der Website.

Kurs 50337
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Mo.-Fr., 08.06.-12.06.15,
8.30-16 Uhr
(Fr. bis 13 Uhr),
min. 8 TN, Termine: 5,
Gebühr: 240 € +
18 € Lehrbuch



- Planung u. Konstruktion einer Webseite
- Entwurf von Navigationssystemen
- Webseitengerüste, Grids, Floats
- Trennung von Inhalt u. Layout
- HTML-Varianten bis HTML5
- CSS für barrierefreies Webdesign
- CSS aus Baukästen am Beispiel YAML
- Optimierte Darstellung für alle Browser
- Umsetzung eines Layouts, Workflow
- Professionelle Webseiteneditoren
- Nutzung von Templates in Sites u. Editoren
- Erweiterung von Quellcodes für Suchmaschinenoptimierung
- Versuche mit Javascript an einem Beispiel
- Bilderpräsentationen

Internetseiten gestalten mit Joomla-Content-Management-System – CMS-Grundlagen

Kurs 50338
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Sa./So., 21.03./22.03.15, 9-16 Uhr, min. 4 TN,
Termine: 2,
Gebühr: 116 €

Internetseiten sollten regelmäßig aktualisiert werden. Einfache Internetseiten sollen ein Gästebuch, Forum, einen Shop oder ähnliche Interaktionen bereitstellen. Diese können mit Hilfe der Programmiersprachen HTML, CSS, PHP o.ä. selber programmiert werden. Die Alternative ist die Erstellung einer Internetseite mit Hilfe eines Content-Management-Systems (CMS).

Beispielhaft wird die Installation und Einrichtung eines CMS bearbeitet. Die Teilnehmer können auf VHS-eigenem Webspace arbeiten oder direkt auf der eigenen Seite.

Voraussetzung: sicherer Umgang mit dem Internet. HTML- & PHP-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig.

Themen: statische/dynamische Internetseiten, technische Voraussetzungen, Installation, Einrichtung, weitere Module, Blöcke installieren, Templates anpassen, Benutzerverwaltung, Umzug von lokaler Installation ins Netz, Datensicherung, Updates.

Internetseiten gestalten mit Joomla-Content-Management-System – CMS-Aufbaukurs

Kurs 50339
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Sa., 11.04.15, 9-16 Uhr, min. 4 TN, Termine: 1,
Gebühr: 58 €



Kurs 50340
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Zeit: Sa./So., 30.05./31.05.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 2,
Gebühr: 96 €

TYPO 3 - Grundlagen

Sie erwerben bei der TYPO3-Schulung für Redakteure und Einsteiger das Grundverständnis für „Content Management“ mit TYPO3. Einsteigergerecht und anhand vieler Praxisbeispiele lernen Sie, wie in der aktuellen TYPO3-Version 6.x Seiten und Inhalte aufgebaut sind.

Sie erhalten ausgiebig Gelegenheit, das Arbeiten mit der Redaktionsoberfläche zu üben, und profitieren von der langjährigen Erfahrung unserer Trainer, die Sie nicht nur mit Grundlagen-Wissen, sondern auch mit Tipps & Tricks aus der Praxis versorgen!

Für diese Einsteiger-Schulung sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur der Umgang mit dem PC und einem Text-Programm sollte Ihnen geläufig sein.

Zielgruppen:

- Einsteiger
- Redakteure
- Projektleiter
- Personen, die im Tagesgeschäft Inhalte erstellen sollen

Empfohlene Vorkenntnisse für TYPO3-Redaktion:

- Browser-Bedienung (z.B. Firefox, Chrome oder Internet Explorer)
- Windows-Grundkenntnisse (wir schulen auf Windows)

Ziele:

- Grundverständnis von Content Management und TYPO3
- Inhaltspflege mit TYPO3 im redaktionellen Alltag
- Beherrschen der TYPO3-Redakteurs-Oberfläche („Backend“)
- Tipps für hochwertige Ergebnisse sowie zum angenehmen und effizienten Arbeiten

Inhalt:

- TYPO3-Einführung
- Die TYPO3-Redakteurs-Oberfläche
- Wichtige Module, Seiten- und Inhaltstypen
- Anlegen und Ändern von Seiten
- Anlegen und Ändern von Seiteninhaltselementen
- Möglichkeiten des „HTMLArea“ Rich Text Editors
- Wichtige und nützliche Erweiterungsmodule (z.B. News)
- Unterschiede der neuesten Versionen

Ausblicke:

- Workflow/Workspaces, Mehrsprachigkeit u.ä.



ebay



ebay: 3-2-1-meins - sinnvolle Tipps für Einsteiger

Immer mehr Leute nutzen das Internet, um Artikel preiswert zu kaufen oder zu einem guten Preis zu verkaufen.

Dieses Seminar verhilft zum kompetenten Umgang mit dem Online-Auktionshaus Ebay. Lernen Sie, wie Sie Artikel finden und auswählen, Gebote vorbereiten und abgeben und wie Sie eine gewonnene Auktion abwickeln.

Lernen Sie außerdem, wie Sie Angebote verkaufsfördernd vorbereiten, rationell verwalten und zum guten Abschluss bringen.

Kurs 50341
Leitung: Ingrid Otto-Kaiser,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mi., 20.5.15, 18.15 -21.30 Uhr,
min. 6 TN, Termine: 1,
Gebühr: 44 €



Netzwerk

Netzwerk unter Windows 2008



Verkabelung, Technologien, Modelle, Protokolle, Architekturen, Betriebssysteme, Windows 2008 im Netzwerk, Betriebssystem Windows Server 2008, Installation, Active Directory und Domänennamen Space, neue Domäne aufbauen, Workstations aufnehmen, Anpassung, Einführung in Active Directory, physische Struktur des Netzwerkes erkunden, Verwaltung von Objekten, Gruppen, Drucker und Benutzerprofil, Berechtigungen anpassen, Überwachung und Fernverwaltung, Datenträgerverwaltung, Datensicherung.

Die TN werden ein kleines Windows 2008-Netzwerk installieren und in Betrieb nehmen.

Voraussetzung: sehr gute Kenntnisse des Betriebssystems XP oder höher.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung oder schriftliche Prüfung auf Wunsch (50 €).

Kurs 50342
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mo.-Fr., 06.07.-10.07.15, 8.30-16 Uhr (Fr. bis 13 Uhr),
min. 8 TN, Termine: 5,
Gebühr: 240 €





PC-Werkstatt

PC-Werkstatt für Kids

Aus welchen Einzelteilen ist ein Computer zusammengesetzt? Wie sieht eine Festplatte aus? Wie tausche ich die Grafikkarte? Und was ist ein Mainboard?

Auf alle diese Fragen kennst du nach diesem Tag die richtige Antwort. Am Anfang nimmst du den Schraubendreher in die Hand und baust einen PC aus seinen Einzelteilen zusammen. Dann installierst du Windows, Virenscanner & Co. auf dem Rechner.

Dabei erfährst du, welche Software kostenpflichtig ist und wo du kostenlose Software legal herunterlädst. Am Ende des Tages bist du ein wahrer Computerexperte!

Kurs 70013
Leitung: Tristan Arps, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Do., 09.04.15, 9-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 35 €

Facebook, Twitter, Xing & Co

Facebook vorgestellt – (Facebook, Teil 1)

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort, Gleichgesinnte schließen sich in sogenannten Communities zusammen. In diesem Abendseminar werden die Grundkenntnisse über das größte soziale Netzwerk vermittelt. Für diesen Abend brauchen Sie noch kein eigenes Facebook-Profil zu haben. Inhalt: - Nicht den Überblick verlieren! - Welche Daten sammelt Facebook? - Was weiß Facebook von mir? - Funktionsweise von Facebook, Aufbau und Struktur eines privaten Profils, Freunde und Kontakt, Timeline, Listen.

Kurs 50343
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo., 16.03.15, 18.15-19.45 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 24 €

Facebook privat und sicher nutzen – (Facebook, Teil 2)

Dieser Abendkurs hilft bei der Erstellung eines eigenen Profils und zeigt, welche Einstellungen vorgenommen werden müssen, damit Sie die volle Kontrolle über Ihre Daten behalten.

Inhalt:

- Anlegen eines Facebook-Profils
- Profil ausfüllen
- Konto-Einstellungen
- Privatsphäre-Einstellungen
- Freunde und Bekannte auf Facebook wiederfinden
- Private Nachrichten schreiben
- Erstellen von öffentlichen Nachrichten
- Hochladen von Fotos und Videos.

Kurs 50344
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo., 23.03.15, 18.15-21.30 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 24 €



Kurs 50345
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo.,13.04.15, 15.00-17.00 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 5 €

Informationen über Twitter, Facebook, Xing & Co – für Senioren!

Viele Millionen Menschen sind weltweit in sozialen Netzwerken aktiv, kontaktieren und informieren sich dort, Gleichgesinnte schließen sich in sogenannten Communities zusammen.

Im Kurs erhalten Sie einen Überblick über die Vielfalt und das Potenzial von Web 2.0-Diensten wie Twitter, Xing, Facebook & Co.



Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47,
Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.

Smartphone/i-Phone

Kurs 50346
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Do., 05.03.15, 16-19 Uhr, min. 8 TN,Termine: 1,
Gebühr: 24 €

Rund um das Smartphone!

Schon lange werden Handys nicht mehr nur zum Telefonieren, als Adressbuch oder als Kalender genutzt. Mit einem Smartphone erhalten Sie unterwegs Nachrichten, beantworten Mails oder erfahren den Weg zur nächsten Tankstelle. Nahezu alle Smartphones haben E-Mail-Programme und Software fürs Surfen im Internet an Bord, es gibt Navigations-Software und Spiele. Alles soll funktionieren, deshalb haben Smartphones spezielle Betriebssysteme und sogenannte Apps. In unserem Workshop beschäftigen wir uns mit diesen „Alleskönnern“, besprechen die Vor- und Nachteile dieser Geräte und tauschen Erfahrungen aus.

Kurs 50347
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Mo., 09.03.15, 15-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 5 €

Umgang mit dem Smartphone – für Senioren

In netter Atmosphäre werden wir an diesem Nachmittag den Umgang mit dem Smartphone erlernen. Wir freuen uns auf Sie. Viel Spaß!



Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47,
Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.



Mein neues iPhone – Grundlagen

Nun haben Sie sich ein neues iPhone zugelegt und möchten es besser kennen lernen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie auf dem iPhone SMS, MMS und iChat-Nachrichten verschicken können. Ich zeige Ihnen das Fotografieren und Filmen und wie Sie Apps herunterladen können. Es wird Sie überraschen, welche Möglichkeiten sich beim Benutzen des iPhones ergeben.

Kurs 50348
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 6,
Zeit: Fr. 20.02.15, 16-19 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 24 €



Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Freizeit- und Kulturprogramms der Stadt Rendsburg für **„Junggebliebene und Ältere“** in Kooperation mit der VHS Rendsburg statt.
Anmeldung: Stadt Rendsburg, Frau Schacht, Zi. 47,
Tel.: 04331/206-147.

Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr an die VHS.



Geocoaching und Actionbound

Geocaching

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche bzw. Schnitzeljagd. Ausgestattet mit einem GPS (Global Positioning System)-Empfänger und den Koordinaten eines „Schatzes“ aus dem Internet kann man die Schätze finden, die jemand anderes an ungewöhnlichen Plätzen versteckt hat. Hier wird erklärt, wie man diese sog. „Caches“ findet oder einen eigenen versteckt. Außerdem gibt es Informationen, wie man mit diesem aufregenden und lustigen Hobby anfängt.

Was ist Geocaching? Es gibt zahlreiche Beschreibungen, was Geocaching ist. Jedenfalls macht Geocaching viel Spaß, mitunter macht es auch süchtig. Geocaching ist geeignet für Jung und Alt, Geocaching kann man zu jeder Jahreszeit machen, Geocaching gibt es auf der ganzen Welt, Geocaching verbindet Natur und Technik, Geocaching kann lehrreich sein, Geocaching ist spannend, Geocaching ist entspannend. Geocaching fasziniert einfach und Geocaching bietet für jeden etwas.

Um was es dabei geht: Beim Geocaching geht es darum, Dosen/Behälter (Caches genannt), die andere versteckt haben, zu finden.

Inhalt: Was ist Geocaching, wie erfährt man von den Caches, wie bekomme ich das Programm und richte es ein? Welche Cache-Arten gibt es? Was bedeutet Micro D/T-Bewertung? Wir gehen nach draußen und finden Caches.

Kurs 50349
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Sa., 18.04.15, 10-16 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 42 €



Actionbound, die ganz andere Rallye

Egal ob Schnitzeljagd, Rallye, Stadtführung oder Aktion zum Geburtstag – alles ist möglich.

Mit der Actionbound-App können spannende, lustige und lehrreiche Handy-Rallyes gespielt werden. Actionbound ermöglicht die Erstellung interaktiver Schnitzeljagden für mobile Endgeräte, in die unterschiedliche mediale Elemente (Bilder, Videos, Maps, QR-Codes etc.) eingebaut werden können. Unter dem Strich ist ein Bound also eine digitale Rallye durch eine Umgebung Ihrer Wahl. Wie bei vielen anderen Tools geht es auch bei Actionbound darum, dass kleine Gruppen verschiedene Orte nacheinander aufsuchen, um dort Aufgaben zu lösen.

Die unterschiedlichen Ziele können mit eigenen Bildungsinhalten „befüllt" werden. Daher ist es für den Einsatz in der mobilen politischen Bildungsarbeit sehr gut geeignet. Was aber unterscheidet nun dieses Tool von anderen Anbietern ähnlicher Spielformate?

Bounds bauen: Grundsätzlich ist die Erstellung von eigenen Bounds auch ohne besonderes Vorwissen (HTML etc.) problemlos möglich, was die Nutzung auch für weniger netz- und technikaffine Pädagogen attraktiv macht.

Hintergrund: Actionbound startete 2012 als medienpädagogisches Abschlussprojekt mit dem Ziel, das Interesse von Kindern und Jugendlichen an neuen Medien zu nutzen und sie von ihrer oftmals passiven Konsumentenrolle in Richtung „Inhalteersteller" zu motivieren. Betreut wird das Projekt von einem kleinen vierköpfigen Team.

Inhalt: Sie lernen hier mit dem Bound-Creator ganz einfach und easy eigene Bounds mit individuellen Routen, Fragen und Aufgaben zu erstellen.

Kurs 70016
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo., 16.02.15, 18.15-21.30 Uhr,
min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 15 €



YouTube

Wie erstelle ich meinen eigenen YouTube Channel?

Hier erfährst du, wie du dir deinen eigenen YouTube Channel erstellst, wie man Videos aufnimmt, bearbeitet und rendert. Dir wird gezeigt, welches Equipment du benötigst, wie du Klicks und Zuschauer bekommst und welche Risiken im Zusammenhang mit YouTube stehen. Außerdem wird dir erklärt, wie du ein Thumbnail oder ein passendes Intro erstellst. Am Ende des Kurses wirst du dein eigenes Intro haben.

Kurs 70017
Leitung: Tristan Arps,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Do., 12.02.15, 16-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5,
Gebühr: 50 €



Tourenplanung am PC

Tourenplanung für Radfahrer und Wanderer am Computer – nie mehr nach dem Weg fragen!

Das Geheimnis einer schönen Tour liegt in der genauen Routenplanung.

Daran hat sich auch im elektronischen Zeitalter nichts geändert. War früher die Papierkarte unentbehrliche Grundlage, sind heute Satellitennavigation und digitale Karten eine gute Alternative. Einige Klicks mit der Maus reichen, und schon steht die Tour!

Kurs 50350
Leitung: Hubert Wahle,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo., 01.06.15, 18-21 Uhr, Termine: 2,
Gebühr: 44 €

Da sich vor allem bei längeren Touren die Planung am Computer oft als die bessere Alternative zur Karte erweist, lernen Sie in diesem Einführungskurs Schritt für Schritt, wie Sie mit GarminBaseCamp Ihre nächste Tour ganz einfach und exakt erstellen.

BaseCamp ist ein Programm, das frei aus dem Internet geladen werden kann. Zusammen mit ebenfalls frei verfügbaren Karten von OpenStreetMap - einem internationalen Weltkarten-Wiki - werden Sie erleben, wie einfach es ist, gemütlich die nächste Tour am Computer perfekt zu planen und durch die Verbindung mit GoogleEarth bereits zu erleben, „wo die Reise hingeht".

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ein GPS-Gerät besitzen und mehr Erfahrung mit BaseCamp sammeln möchten, aber auch an jene, die in die neuen Möglichkeiten hineinschnuppern möchten.

- Wie funktioniert Satellitennavigation?
- Warum GPS für Radfahrer und Wanderer?
- Digitale Karten: Vektoren und Raster
- Touren planen am Computer
- Touren ausdrucken
- Touren aus dem Internet



Spiele am PC- Minecraft

Minecraft für Einsteiger

In einigen Schulen in Schweden und den USA ist Minecraft schon zum Pflichtfach geworden, denn es fördert die Kreativität, steigert das räumliche Denkvermögen und erweitert die Teamfähigkeit. Im Kurs für Einsteiger erfährst du, wie man die erste Nacht überlebt, wie das Crafting funktioniert und wie du am geschicktesten ein Haus baust. Des Weiteren entdecken wir, wo der Enderdrache haust und wie wir ihn gut bewaffnet besiegen. Dir wird außerdem geholfen, einen Minecraft-Account einzurichten, und gezeigt, wie du deinen Skin änderst, also das Aussehen deiner Spielfigur.

Kurs 70018
Leitung: Tritan Arps, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo., 13.04.15, 16-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 80 €

Minecraft für Fortgeschrittene

Im Kurs für Fortgeschrittene erfährst du, wie du Mods sowie Recource Packs installierst und einen eigenen Skin entwirfst. Außerdem wird dir gezeigt, wie du einen Server für dich und deine Freunde einrichtest und besser im PvP (Player versus Player) wirst.

Kurs 70019
Leitung: Tristan Arps, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo., 29.06.15, 16-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 50 €





Firmenschulungen

Sie planen für Ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen eine Schulung?

Dann haben wir genau das, was Sie brauchen!

Als Ergänzung zum bestehenden VHS-Programm bieten wir Ihnen mit dem VHS Business Training eine auf Ihre betrieblichen Belange zugeschnittene Fort- und Weiterbildung zu einem fair kalkulierten Preis an.

Sie nennen uns Ihre Vorstellungen, und wir unterbreiten Ihnen ein Schulungskonzept, das Ihre terminlichen, inhaltlichen und organisatorischen Eckdaten in den Vordergrund stellt. Wir stellen Ihnen qualifizierte und erfahrene Fachkräfte zur Verfügung.

Ihr Vorteil: Die VHS Rendsburg veranstaltet für Sie Seminare

- in eigenen, gut ausgestatteten Schulungsräumen oder auf Wunsch auch als In-House-Schulung in Ihrem Betrieb.
- Themen und Inhalte werden optimal auf die Bedürfnisse Ihres Betriebes zugeschnitten.
- Termine und Dauer planen wir mit Ihnen flexibel nach Ihrem Bedarf.
- Aufwendungen wie Reisekosten, Tages- und Übernachtungsspesen entfallen.

Wir bieten Ihnen:

- EDV-Schulungen
- individuelle Möglichkeiten im gesamten Office-Bereich (Word, Excel, PowerPoint, Access, MS Project, Outlook)
- Schulungen zu den Betriebssystemen Windows und Windows Server
- Moderne Schulungsräume und kompetente Dozenten
- Bei entsprechender technischer Ausstattung können auch Schulungsräume in Ihrer Firma genutzt werden.

Kaufmännische Schulungen – kompetent und verständlich

Bedarfsgerechte Schulungen für Ihre Mitarbeiter im kaufmännischen Bereich, Prüfungsvorbereitungen oder Stützunterricht für Ihre Auszubildenden.

Gern entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam

Schulungskonzepte.

Themen:

- Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Buchhaltung mit EDV
- Finanzbuchhaltung
- Recht
- kaufmännischer Schriftverkehr
- Azubi-Schulungen/Stützunterricht Persönlichkeitsentwicklung



Mitarbeiterqualifizierung von der Pike auf:

Themen:

- Kommunikationstraining/Rhetorik
- Gesprächsführung
- Verkaufstraining/Verkaufspsychologie
- Telefontraining
- Präsentation und Moderation
- Projektmanagement
- Seminare für Führungskräfte



VHS Rendsburg – die Fremdsprachenschule

Im Zuge der Globalisierung und in Zeiten von Joint Venture legen immer mehr Firmen bei der Auswahl ihrer Mitarbeiter Wert auf das Beherrschen mindestens einer Fremdsprache.

Wir bieten Ihnen:

- Englisch - Grundlagen
- Kaufmännisches Englisch
- Wirtschaftsenglisch

Referenzen können nachgewiesen werden.



EDV-Schulungen für Einzelpersonen - Bildung auf Bestellung

Falls Sie individuell nur für sich eine Einzelschulung wünschen, können wir das für Sie ermöglichen.

Ob Sie eine Einführung in die EDV, Word

(Textverarbeitung), Excel (Tabellenkalkulation),

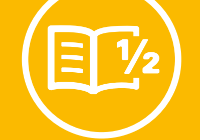
PowerPoint oder Access wünschen, wir können die Weiterbildung in der VHS, bei

Ihnen privat oder in Ihrer Firma durchführen.



Für weitere Informationen melden Sie sich bitte in der Geschäftsstelle der VHS: 04331/2088-0 oder per E-Mail: vhs@vhs-rendsburg.de.

Die Einzelstunde (45 Min.) kostet 45 €.
Termine (Zeiten) werden individuell mit Ihnen abgesprochen.



Übersicht Programmbereich 06 Grundbildung

- **Lesen, Schreiben, Rechtschreibtrainingfür Erwachsene**
- **Mathematik Grundlagen**
- **Basisbildung in Betrieben**
- **Schulabschlüsse**

Lesen, Schreiben u. Rechtschreibtraining für Erwachsene

Allein in Deutschland haben mehr als vier Millionen Erwachsene so geringe Lese- und Schreibkenntnisse, dass sie als (funktionale) Analphabeten gelten.

Wenn Sie Menschen kennen, die nicht bzw. kaum lesen und schreiben können, machen Sie diese bitte auf die nun folgenden Kurse dieser Seite aufmerksam. Helfen Sie bei der Anmeldung! Ein Einstieg in laufende Alpha-Kurse ist jederzeit möglich.

Alphabetisierungskurse für deutschsprachige Erwachsene werden durch das Land Schleswig-Holstein und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

Lesen und Schreiben von Anfang an – für Erwachsene

Kurs 60001
Leitung: Christine Wolf, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Mo., 09.02.15, 17.00-18.00 Uhr, min. 6 TN, Termine: 12, Gebühr: 30,00 €

Für Erwachsene, die aus irgendwelchen Gründen Lesen u. Schreiben nicht gelernt haben. Ziel: Buchstaben erkennen, sowohl beim Schreiben als auch die Laute beim Lesen einfachster Texte. Gebührenermäßigung möglich.

Lesen und Schreiben für Fortgeschrittene – für Erwachsene

Kurs 60002
Leitung: Christine Wolf, Ort: VHS, Anbau, Zeit: Mo., 09.02.15, 18.00-19.00 Uhr, min. 6 TN, Termine: 12, Gebühr: 30,00 €

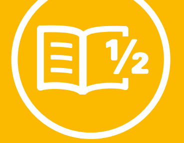
Sich trauen kleine Texte vorzulesen - das üben wir. Wir üben auch „Diktate“ schreiben oder z. B. Einkaufszettel oder eine Überweisung ausfüllen, Gebrauchsanweisungen verstehen, eben alles, was vorher nicht so gut ging.

Anfänge des Lesens u. Schreibens

Kurs 60003
Leitung: Christine Wolf, Ort: Werkstatt Marienhof, Zeit: Fr., 09.01.15, 10.00-11.30 Uhr, Termine: halbjährlich

Für Erwachsene, die in der Werkstatt Marienhof arbeiten.

Grundlagen des Lesens u. anfängliches Schreiben stehen im Mittelpunkt.



Der Leseclub

Für alle, die die Schule für geistig Behinderte besucht haben u. Spaß am Umgang mit Buchstaben, Wörtern u. kurzen Texten haben. Mitzubringen: Schnellhefter, Bunt- oder Filzstifte, Kugelschreiber.

Kurs 60005
Leitung: Martina Fischer, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Mo., 09.02.15, 17.00-17.45 Uhr, min. 6 TN, Termine: 15, Gebühr: 37,50 €

Lesen u. Schreiben in kleinen Schritten

Für Erwachsene, die in der Werkstatt Marienhof arbeiten.

Mit einfachen Texten soll Vergessenes aufgefrischt u. Verlorenge-gangenes neu erlernt werden, wobei wir mit dem aktuellen Tagesge-schehen und historischen Zusammenhängen arbeiten.

Kurs 60004
Leitung: Martina Fischer, Ort: VHS, Raum 3, Zeit: Mo., 09.02.15, 16.15-17.00 Uhr, min. 6 TN, Termine: 15, Gebühr: 37,50 €

Rechtschreib- und Grammatiktraining nach der neuen Rechtschreibung

Der Kurs vermittelt orthographische und grammatische Grundkenntnisse auf der Basis der neuen Rechtschreibung.

Folgende Themen werden u. a. erklärt und eingeübt: Groß- und Kleinschreibung, Schärfung, Dehnung, s-Laute, Getrennt- und Zu-sammenschreibung, Zeichensetzung, Satzbau; Wortarten, Fälle.

In netter Lernatmosphäre werden wir gemeinsam die Hürden der Rechtschreibung überwinden.

Kurs 60006
Leitung: Annette Wolf, Ort: Werkstatt Marienhof, Zeit: Di., 10.02.15, 08.15-9.45 Uhr, Termine: halbjährlich



Mathematik-Grundlagen

Mathematik-Grundlagen

Für Erwachsene, die in der Werkstatt Marienhof im Ausbildungs- oder Arbeitsbereich tätig sind. Es geht um angewandtes Rechnen, um Grundrechenarten, Bruch- u. Prozentrechnung.

Kurs 60007
Leitung: Rainer Nordmann, Ort: VHS, Zeit: Do., 12.02.15, 16.30-17.15 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 30 €



Basisbildung in Betrieben

Basisbildung in Betrieben

Viele gewerbliche Arbeitnehmer/-innen möchten ihre Basiskompetenzen im Lesen, Schreiben und Rechnen verbessern oder Grundlagen für die Arbeit am Computer erwerben.

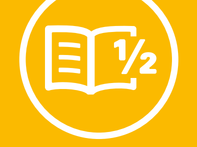
Die Bausteine zur Basisbildung wenden sich an Erwachsene, die lange nicht mehr gelernt haben. Gelernt wird in kleineren Gruppen, in denen Rücksicht auf das persönliche Lerntempo genommen wird.

Es besteht die Möglichkeit, das Lesen, Schreiben und Rechnen oder den Umgang mit dem PC ganz von vorn oder bezogen auf die alltäglichen Berufsanforderungen zu lernen.

Die VHS spricht mit diesem Angebot insbesondere Beschäftigte aus Rendsburger Betrieben und des Umlandes an.

Kurs 60008
Leitung: Christine Wolf, Ort: Werkstatt Marienhof, Zeit: Fr., 09.01.15, 08.15-9.45 Uhr, Termine: halbjährlich





Interessierte Betriebe können sich direkt an die VHS Rendsburg wenden. Wir kommen auch gern in Ihren Betrieb und richten dort eine Lerngruppe im Bereich Basisbildung ein!

Ihr Ansprechpartner in der VHS: Rainer Nordmann, Tel.: 04331/2088-0 oder nordmann@vhs-rendsburg.de.

Folgende Bausteine für die Basisbildung bieten wir an:

Kurs 60009

A. Lernen wieder lernen, Lerncoaching

Inhalte: Lernen macht Spaß, die eigenen Lernwege herausfinden, wie ermutige ich mich zum Durchhalten?

B. Lesen und Schreiben

– noch einmal ganz von vorn oder genau das, was für den Alltag oder den Beruf gebraucht wird. Lesen und Schreiben fällt Ihnen schwer, Sie möchten es aber endlich richtig können?

Wir beraten Sie gerne, um den passenden Kurs zu finden.

Kurs 60010

Baustein 1:

Lesen und Schreiben von vorn, vom Buchstaben zum Wort, von einzelnen Wörtern zu ganzen Sätzen.

Kurs 60011

Baustein 1a:

Lesen und Schreiben für Erwachsene – Deutsch als Fremdsprache

Kurs 60012

Baustein 2:

Lesen und Schreiben von kleineren Texten. Groß- und Kleinschreibung, Zusammen- und Getrenntschreibung, Punkt und Komma, Fremdwörter, Hilfe finden für Rechtschreibfragen im Duden und mit anderen Hilfsmitteln.

Kurs 60013

Baustein 3:

Deutsch im Alltag und Beruf. Tipps und Tricks zur Rechtschreibung, Lesen und Schreiben von Arbeitsanweisungen und Berichten üben.

Kurs 60014

Baustein 4:

Lerncafé – offenes Angebot. Lernen mit dem Lernportal . www.ich-will-lernen.de.

Kurs 60015

C. Rechnen für den Berufsalltag

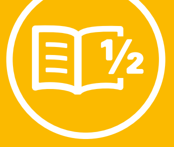
Sie bestimmen die Themen gemeinsam mit der Kursleitung.

D. Umgang mit dem PC

Kurs 60016

Baustein 1:

Umgang mit dem Computer von Anfang an



Baustein 2:

Umgang mit dem Internet

Die Lerngruppen in den Bausteinen bestehen aus maximal 6 Personen. Der Unterricht kann in Ihrem Betrieb vor Ort stattfinden oder in der VHS. Ihr Ansprechpartner und weitere Informationen in der VHS Rendsburg:

Rainer Nordmann, Tel.: 04331/2088-0.

Kurs 60017

Wie ermutige ich Menschen, die Schwierigkeiten mit dem Lesen, Schreiben und Rechnen haben?

Seminar für Führungsverantwortliche, Multiplikatoren und Betriebsräte

Mehr als 7,5 Millionen erwerbsfähige Menschen in Deutschland können nicht oder nur sehr wenig lesen und schreiben. Aus Angst vor Arbeitsplatzverlust oder aus Scham wird das Thema verschwiegen. Arbeitgebern und Kollegen fällt es oft aus ähnlichen Gründen schwer Betroffene anzusprechen.

Wir möchten an diesem Nachmittag mit interessierten Multiplikatoren Möglichkeiten und Chancen aufzeigen und erörtern, wie gewerbliche Beschäftigte zum Lernen ermutigt werden können.

Kurs 60018
Leitung: Petra Mundt, Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein, und Rainer Nordmann, VHS Rendsburg,
Ort: VHS, Zeit: Do., 30.04.15, 14.00-16.00 Uhr, min. 6 TN,
Termine: 1,
Gebühr: keine



Schulabschlüsse

Vorbereitungskurs auf den externen Hauptschulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Hauptschulprüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik sowie Wirtschaft, Politik und Biologie.

Der Kurs beginnt am 31.08.2015 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Mai 2016. Ein späterer Einstieg ist möglich.

Die ca. 500 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate. Zum besseren Kennenlernen findet zu Beginn des Kurses ein Teamtraining statt.

In den Kernfächern Mathematik und Englisch werden kostenlose Vertiefungsstunden eingerichtet. Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.

Kurs 60019
Kursgebühr: 96 € pro Monat.
Ein Quereinstieg ist möglich.
Der Unterricht findet von Montag bis Donnerstag, 16.00-19.15 Uhr, im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf statt.

Kurs 60020
Kursbeginn: Mo., 31.08.15,
Kursgebühr: 120 € pro Monat.
Ein Quereinstieg ist möglich.
Der Unterricht findet von Montag bis Freitag, 17.00-20.15 Uhr, im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf statt.

Vorbereitungskurs auf den externen Realschulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Realschulprüfung für Nichtschülerinnen und Nichtschüler. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Erdkunde und Geschichte.

Der Kurs beginnt am 31.08.2015 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2016. Ein späterer Einstieg ist möglich.

Die ca. 800 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate. Zum besseren Kennenlernen findet zu Beginn des Kurses ein Teamtraining statt.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Es besteht die Möglichkeit, mit einem Mitarbeiter des Jobcenters vor Ort individuelle Beratungsgespräche zu vereinbaren.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.

Fifty Fifty

Kurs 60021
Projektbeginn: 25.08.14, Anmeldung über das Diakonische Werk S.-H., Birgit Ferley, Tel. 04331-593199 und Stephan Mohr, Tel. 04331-593147.
Beginn des Unterrichts der VHS: Mo., 01.9.14, immer Di/Mi/Do, 16-19.15 Uhr, im Regionalen Bürgerzentrum Büdelsdorf.

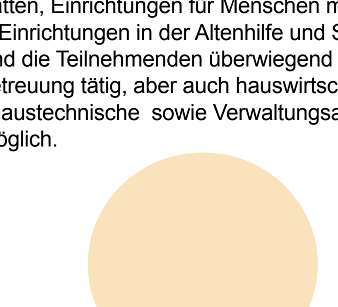
Sozial engagiert zum Realschulabschluss

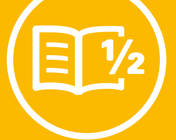
Seit dem 25.8.2014 führen das Diakonische Werk Schleswig-Holstein in Kooperation mit der VHS Rendsburger Ring e.V. einen zweijährigen Durchgang im Bundesfreiwilligendienst **FiftyFifty** durch.

FiftyFifty steht für wöchentlich 22 Stunden Arbeit in einer sozialen Einrichtung plus Teilnahme am Unterricht zur Vorbereitung auf die Realschulabschlussprüfung.

Angesprochen sind besonders junge Menschen mit Hauptschulabschluss, die Freude an der Arbeit mit Menschen mitbringen. Die Arbeitsbereiche sind Kindertagesstätten, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, Einrichtungen in der Altenhilfe und Schulen. Hier sind die Teilnehmenden überwiegend in der sozialen Betreuung tätig, aber auch hauswirtschaftliche oder haustechnische sowie Verwaltungsaufgaben sind möglich.







In Seminaren und regelmäßig stattfindenden Studientagen werden die Teilnehmenden fachlich und pädagogisch eng von Mitarbeitern des Diakonischen Werkes begleitet. Ziel ist es, möglichst frühzeitig Unterstützung bei Schwierigkeiten zu leisten und Abbrüchen vorzubeugen, denn FiftyFifty stellt hohe Anforderungen in Bezug auf Kontinuität, Zuverlässigkeit, selbständiges Lernen und Belastbarkeit.

Für viele Teilnehmende bietet FiftyFifty die einzige Chance, noch den Realschulabschluss zu erwerben und damit die Voraussetzungen für eine Ausbildung im sozialen Bereich zu schaffen bzw. die Ausbildungschancen generell zu verbessern.

Unterrichtszeiten an der VHS sind wöchentlich an drei Nachmittagen in der Zeit von 16.00 bis 19.15 Uhr.

Weitere Informationen:

Ansprechpartner: Diakonisches Werk S.-H., Birgit Ferley, Tel. 04331-593199 und Stephan Mohr, Tel. 04331-593147, oder VHS Rendsburger Ring e.V., Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-2088-26.



Übersicht Programmbereich 07 Junge VH

- Baby-/Kleinkinderschwimmen
- Feldenkrais für Babys
- Fremdsprachen
- Lernen lernen
- Hochbegabtenförderung
- Projekt Wunderkiste
- Naturwissenschaften
- Technik
- Tastschreiben
- PC und mehr!
- Bogenschießen
- Bewegung, Tanz, Zumba®
- Selbstbehauptung
- Kreative Kids
- Schminken
- Kindermusical
- Schach
- VHS Förderzentrum
- Individuelles Bewerbungscoaching
- Bildungs- und Teilhabeleistungen



Baby-/ Kleinkinderschwimmen

Baby-/ Kleinkinderschwimmen

„Babyschwimmen" ist kein „klassisches" Schwimmtraining. Es wirkt sich positiv auf die kindliche Entwicklung aus und sichert dem Kind einen Entwicklungsvorsprung gegenüber Gleichaltrigen. Atmung, Herz und Kreislauf, Skelett und Muskulatur sowie Wärmehaushalt werden besonders positiv beeinflusst. Das Kind soll mit dem Element Wasser vertraut werden.

Alle Kurse werden im Warmwasserbecken (32-34 Grad) im Bewegungsbad in derlimland-Klinik mit 8-10 TN durchgeführt. Die Wassertiefe beträgt 1,25-1,35 m.

Die Unterrichtsstunde beinhaltet das An- und Auskleiden.

Bitte bringen Sie Duschsachen, Badezeug und Badeschuhe mit. Ihr Baby muss im Becken Badewindeln tragen!

Weitere Informationen zum Baby-/ Kinderschwimmen entnehmen Sie bitte dem in der VHS-Geschäftsstelle ausliegenden Flyer.

Babyschwimmen von 4-12 Monaten

Kurs 30282
Leitung: Nina Heinz, Ort: Bewegungsbad in der imland-Klinik; Zeit: Sa., 25.04.15, 9-10 Uhr, Termine: 8, Gebühr: 72 €

Kleinkinderschwimmen ab 1 Jahr

Kurs 30283
Leitung: Nina Heinz, Ort: Bewegungsbad in der imland-Klinik; Zeit: Sa., 25.04.15, 10-11 Uhr, Termine: 8, Gebühr: 72 €

Feldenkrais für Babys

Feldenkrais-Methode für Babys ab dem 6. Monat

Mit der Feldenkrais-Methode kann die individuelle Bewegungsentwicklung Ihres Kindes unterstützt werden. Oft sind es kleine Verspannungen oder Unsicherheiten, die eine optimale Entwicklung stören. Mit kleinen sanften Bewegungen kann die Mutter/ der Vater die Körperwahrnehmung, die Sensomotorik und das Wohlempfinden des Kindes verbessern.

Gerade im 1. Lebensjahr werden die Weichen für spätere Fähigkeiten gestellt, die auf einer guten Entwicklung aufbauen.

Kurs 30285
Leitung: Monika Latta, Ort:Tönninger Str. 3, RD, Zeit: Do., 27.02.15, 10-10.45 Uhr, max. 5 Kinder, Termine: 5, Gebühr: 30 €

Kurs 30286
Leitung: Monika Latta, Ort: Tönninger Str. 3, RD, Zeit: Do., 27.02.15, 9-9.45 Uhr, max. 5 Kinder, Termine: 5, Gebühr: 30 €

Feldenkrais-Methode für Babys ab 1 Jahr

Mit der Feldenkrais-Methode kann die individuelle Bewegungsentwicklung Ihres Kindes unterstützt werden. Oft sind es kleine Verspannungen oder Unsicherheiten, die eine optimale Entwicklung stören. Mit kleinen sanften Bewegungen

kann die Mutter/ der Vater die Körperwahrnehmung, die Sensomotorik und das Wohlempfinden des Kindes verbessern. Mit der Feldenkraismethode besteht in jedem Alter die Möglichkeit, Gleichgewicht und Koordination zu fördern.

Fremdsprachen

Kurs 40201
Leitung: Ping Li, Ort: VHS, Zeit: Di., 10.02.15, 18-19.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 12, Gebühr: 90 €

Chinesisch Anfänger für Jung und Alt

Der Kurs richtet sich an echte Neueinsteiger, die bisher noch keine Kenntnisse der chinesischen Sprache haben. Es werden die wichtigsten Grundkenntnisse vermittelt.

Kurs 70001
Leitung: Angela Meikies, Ort: VHS, Zeit: Do., 12.02.15, 15-15.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 30 €

Englisch für Grundschulkinder

Hast du Lust, Amerika von der Freiheitsstatue über den Grand Canyon bis zum Goldrausch im Westen mit Geschichten, Liedern, Spielen und Basteleien kennen zu lernen und dabei auch Englisch zu lernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Kurs 70002
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: Sa., 14.02.15, 11-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 32 €

„Sprachkultur“ – Sprachen in der Romania

Die Sprachen und die Kulturen der Nachfahren der Römer werden in diesem Kurs unter verschiedenen Aspekten vorgestellt. Dabei werden wir Grundlagen in der italienischen, französischen, spanischen, katalanischen und rumänischen Sprache legen und vergleichen. Auch die landeskundlichen Informationen werden hier nicht zu kurz kommen. Wir gehen dabei besonders auf die Interessengebiete der Jugendlichen ein.

Kurs 70003
Leitung: Thelma Frahm, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Fr., 13.04.-17.04.15, 10-11.30 Uhr, max. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 40 €

Hola amigos! Spanisch für Kinder von 7-12 Jahren in den Frühjahrsferien

Nach dem Motto „Spaß am Spielerischen“ lernen die Jungen und Mädchen in Kleingruppen bei einer muttersprachlichen Kursleiterin die spanische Sprache und Kultur nach dem Prinzip der Immersion. Themen in dem Kurs sind u.a. Begriffe aus dem täglichen Leben, und es wird ein besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass in jeder Stunde alle Sinne der Kinder angesprochen werden.



Hola amigos! Spanisch für Jugendliche von 13 bis 17 Jahren

In einer spannenden und wirkungsvollen Kombination aus dem Prinzip der Immersion und Grammatik-Übungen machen wir uns auf den Weg, mit einer muttersprachlichen Kursleiterin die spanische Sprache zu entdecken.

Kurs 70004
Leitung: Thelma Frahm, Ort: VHS, Zeit: Sa., 14.02.15, 14-15.30 Uhr, max. 8 TN, Termine:8, Gebühr: 62 €

„Sprachkultur" – Sprachen und Kulturen der Wikinger

Die Sprachen und die Kulturen der Nachfahren der Wikinger werden in diesem Kurs unter verschiedenen Aspekten vorgestellt. Dabei werden wir Grundlagen in der norwegischen, schwedischen, dänischen und der isländischen Sprache legen und vergleichen. Auch die landeskundlichen Informationen werden hier nicht zu kurz kommen. Wir gehen dabei besonders auf die Interessengebiete der Jugendlichen ein.

Kurs 70005
Leitung: Andreas Kunz, Ort: VHS, Zeit: So., 15.02.15, 11-17 Uhr, min. 8 TN, Termine:1, Gebühr: 32 €



Lernen lernen

Welcher Lerntyp bin ich?

Wir alle haben mal erlebt, wie schön es sein kann, etwas Neues zu lernen. Wenn die Motivation hoch ist und ich den richtigen Wahrnehmungskanal gefunden habe, geht es wie von selbst.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Techniken, um Vokabeln und Texte zu behalten, Referate zu erstellen, wichtige Informationen schnell zu finden, den Arbeitsplatz sinnvoll zu gestalten und die Zeit optimal einzuteilen. Jeder wird seinen individuellen Lerntyp herausfinden.

Kurs 70006
Leitung: Elona Gutschlag, Ort: VHS, Zeit: Fr., 20.02. und 06.03.15, 15-17.15 Uhr, min. 6 TN, Termine: 2, Gebühr:30 €

Bildung, Kultur, Austausch und vieles mehr…

Einmal in der Woche treffen sich eine türkische Mädchengruppe und eine Jungengruppe in der VHS Rendsburg. Hier unterhalten wir uns über viele verschiedene Themen. Insbesondere gehen wir auf die Wichtigkeit von Bildung und die Nutzung der (zwei) Kulturen als Chance ein.

Im Anschluss gibt es auch Snacks und Getränke. Die Teilnahme ist kostenlos. Altersgruppe: 14-17 Jahre

Kurs 10610
Leitung:N.N., Ort: VHS, Zeit: Sa., ab 07.02.15, 12.30-14 Uhr, fortlaufend jede Woche, Mädchengruppe, Gebühr: keine

Kurs 10611
Leitung:N.N., Ort: VHS, Zeit: Sa., ab 07.02.15, 14.30-16.30 Uhr, fortlaufend jede Woche, Jungengruppe, Gebühr: keine





Hochbegabtenförderung

HOCHBRÜCKE – Hochbegabtenförderung Rendsburg, Elterngruppe der DGhK Schleswig-Holstein

Die Initiative „Hochbrücke – Hochbegabtenförderung Rendsburg“ wurde Anfang 2006 von einer Gruppe engagierter Lehrer und Eltern ins Leben gerufen.

Seit Ende 2012 ist die Hochbrücke eine Elterngruppe der DGhK Regionalverein Schleswig-Holstein e.V.

Derzeit existieren leider noch viel zu wenige Förderangebote für hochbegabte Kinder und Jugendliche im Rendsburger Raum. Die Hochbrücke möchte dazu beitragen, dass diese Lücken geschlossen werden und die Hochbegabtenförderung in unserer Region kontinuierlich ausgebaut wird. Dazu werden neben unseren regelmäßig stattfindenden Gesprächskreisen, Familientagen und Jugendtreffs u.a. auch gelegentlich Fortbildungen für Lehrer und Erzieher organisiert, da diese während und nach ihrer Ausbildung oft nur wenig bis gar nichts über Hochbegabung erfahren haben. Eltern, Pädagogen und Erzieher sollen für das Thema sensibilisiert werden, damit möglichst alle hochbegabten Kinder frühzeitig entdeckt werden und eine qualifizierte Förderung erhalten können.

Ziel der Arbeit ist es, in der Öffentlichkeit, bei Eltern, Lehrern und Erziehern über das Thema Hochbegabung aufzuklären, vor allem aber die schulische und außerschulische Förderung hochbegabter Kinder und Jugendlicher im Rendsburger Raum voranzutreiben. Die Elterngruppe wird von ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern getragen und fortentwickelt.

Netzwerke zu Organisationen und Einrichtungen werden gepflegt und neu geknüpft.

**Es wird an dieser Stelle ausdrücklich darauf hinweisen,
dass zur Teilnahme an den Veranstaltungen eine Mitgliedschaft in der DGhK nicht zwingend erforderlich ist.**

Alle interessierten BesucherInnen und Gäste sind jederzeit herzlich willkommen.

Detailliertere Informationen sind auf der Homepage (www.hochbruecke.com) zu finden.

**Kontakt für telefonische Auskünfte: Familie Guhse,
Tel.: 04331-3370310**





„Hochbrücke“-Familientage
-Entspannte Nachmittage für die ganze Familie-

Kinder und Jugendliche aller Altersstufen mit besonderen Begabungen lernen sich beim gemeinsamen Spiel und verschiedenen Veranstaltungen kennen u. finden Gleichgesinnte.

Es besteht die Möglichkeit, Einrad, Waveboard, Skateboard oder andere Aktivitäten auszuprobieren oder fahren zu lernen. Außerdem kann jeder sein eigenes Sportgerät mitbringen. Billard, Tischkicker etc. stehen zur Verfügung. Auch Gesellschaftsspiele tragen dazu bei, dass alle Kinder in allen Altersgruppen gemeinsam immer viel Spaß haben.

Eltern haben Gelegenheit, sich über ihre persönlichen Erfahrungen u. verschiedensten Fragestellungen auszutauschen. Ein Büchertisch zum Thema (Hoch-)Begabung ist vorhanden. In unregelmäßigen Abständen finden kleine Vorträge für die Eltern statt. Gemeinsame Ausflüge sorgen ebenfalls für Abwechslung. Familientage „EXTRA“ und evtl. abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.

Mitzubringen: Gute Laune u. eine große Anzahl an Familienmitgliedern, einen kleinen Beitrag für das Kaffee- u. Kuchen-Buffet, eigene Becher, Teller u. Besteck.

Kostenbeteiligung: 3,50 € pro Familie u. Samstag. Mitglieder der DGhK zahlen 2,50 €. Für Referenten u. Ausflüge werden evtl. weitere Kosten anfallen.

Kurs 10614

Ort: Bürgerzentrum in Büdelsdorf, Am Markt 2, Eingang von hinten, unten
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: meistens jeden 4.Samstag im Monat (außer in den Ferien), 15-18 Uhr, 24.01., 28.02., 28.03., 25.04., 30.05., 27.06., 12.09., 10.10., 28.11.2015

vhs Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.



Gesucht:

Fitte Schüler/ Schülerinnen!

Hast du ...

... **besondere Kenntnisse und Fähigkeiten wie z.B.**
EDV, Musik, Sport, Tanz, Theater und sonstige kreative Themen?

... Spaß daran, sie anderen zu vermitteln?

... Interesse daran, dein Taschengeld aufzubessern?

... Zeit zur Teilnahme an einem kostenlosen Wochenendseminar zur Einführung in die Arbeit mit jungen Leuten?

dann ...

... melde dich bitte in der
VHS-Geschäftsstelle
im Niederen Arsenal,
Arsesnalstr. 2-10, Rendburg
Tel: 04331 - 20 88 26
Mail: schuchardt@vhs-rendsburg.de





„Hochbrücke“-Elterngesprächskreis

Für Eltern, Lehrer, Erzieher und Menschen, die mit hochbegabten Kindern leben und arbeiten.

Es findet ein reger Informationsaustausch rund um das Thema Hochbegabung statt. Es wird über besondere Lebens- u. Lernumstände der Kinder, Erziehungsfragen, Schulprobleme u. a. diskutiert. Der Austausch über Aus- u. Fortbildungsangebote ist ein weiterer wichtiger Ansatzpunkt.

Referenten zu den unterschiedlichsten Themen in Bezug auf Hochbegabung werden gelegentlich eingeladen und halten Vorträge.

Aktuelle Termine und evtl. abweichende Veranstaltungsorte werden auf der Homepage (www.hochbruecke.com) und über den Newsletter rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Teilnahme an den Elterngesprächskreisen ist für Mitglieder der DGhK kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 2,00 €.

Kurs 10615
Ort: Bürgerzentrum in Büdelsdorf, Am Markt 2, Seminarraum 2
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: ca. jeden 1. Donnerstag alle zwei Monate von 19.30 bis 21.30 Uhr, 08.01., 05.03., 07.05., 02.07., 03.09., 05.11.2015

„Hochbrücke“-Jugendtreff – Frei ab 13!

Jugendliche ab 13 Jahren treffen sich in lockerer Runde, planen und gestalten ihre Veranstaltungen selbst. Ziel ist, dass sich junge Leute über aktuelle Themen, allgemeine Fragestellungen und ihre Vorstellungen und Wünsche in der Gesellschaft austauschen können.

Die Hochbrücke bietet dafür eine Plattform und stellt Räumlichkeiten und Planungsunterstützung zur Verfügung.

Die Jugendlichen haben die Möglichkeit, Themen-, Film-, Gesellschaftsspiele-, Koch-, Sport-, Videodreh-, Diskussions-… oder einfach nur Chill-Abende zu gestalten.

Dabei sein kann jeder, der den Wunsch hat, sich mit „Gleichgesinnten“ aus der Region zu treffen und eine reale Kommunikation einzugehen.

Aktuelle Änderungen und detailliertere Informationen sind auf der Homepage der Hochbrücke (www.hochbruecke.com) zu finden oder werden auch über einen E-Mail-Verteiler bekannt gegeben.

Die Kostenbeteiligung beträgt 2€ pro Person und Veranstaltung. Der Betrag ist bei Teilnahme direkt vor Ort zu entrichten.

Kurs 10616
Ort: Bürgerzentrum in Büdelsdorf, Am Markt 2, Eingang von hinten, unten
Kontakt: Familie Guhse, Tel.: 04331-3370310
Geplante Termine: ca. alle 2 Wochen samstags (außer in den Ferien), 18/19-22 Uhr: 10.01., 24.01., 07.02., 28.02., 14.03., 28.03., 25.04., 09.05., 30.05., 13.06., 27.06., 11.07., 12.09., 26.09., 10.10., 07.11., 28.11.2015

Elterntraining: Hochbegabung

Hochbegabte Kinder haben laut Forschungsergebnissen nicht mehr Probleme als durchschnittlich intelligente Kinder. Sie haben jedoch besondere Bedürfnisse. Dies trifft für die intellektuelle, aber auch für die sozial-emotionale Ebene zu. Das Elterntraining vermittelt punktuelles und kompaktes Wissen zu Besonderheiten in der Struktur und im Erleben dieser Kinder und räumt mit Mythen auf. Es versucht, Bezugspersonen mit alternativen Handlungsmöglichkeiten auszustatten, was oft alleine schon durch einen Perspektivwechsel erreicht wird.

Kurs 10617
Ort: VHS, Zeit: Sa., 25.04.15, 10-13.30 Uhr, min. 12 TN, Gebühr: 80 €

Kurs 10618
Ort: VHS, Zeit: Sa., 13.06.15, 10-13.30 Uhr, min. 12 TN, Gebühr: 80 €



Das Projekt Wunderkiste

„Wunderkiste“

soll Umweltpädagogik und frühes naturwissenschaftliches Lernen nachhaltig in die Kindergärten Rendsburgs bringen.

Die Laufzeit des Projektes beträgt zwei Jahre.
Träger: VHS Rendsburger Ring e.V.

Förderer: Bürgerstiftung Rendsburg, Pressestiftung Flensburg, Stiftung Spar- und Leihkasse in Rendsburg, Stiftung des Diakonischen Werks Schleswig-Holstein und Fiehn-Stiftung der Stadt Rendsburg, Hobby Wohnwagenwerke, Fockbek und Autohaus Meincke.

Unsere fahrbare „Wunderkiste“ (PKW) kommt mit naturwissenschaftlich geschultem Personal (NaWi-Lotse)und einer Komplettausstattung in die Kindergärten.

Beratung und Information:

Gabriele Schuchardt, 04331-208826 oder schuchardt @vhs-rendsburg.de

Wir bieten:

- Impulsbesuche sowie Vor-, Zwischen- und Nachbesprechungen zur Klärung grundlegender Erwartungen und Optimierung des Entwicklungsprozesses
- Feste Experimentiertage in den Kitas und/oder in der VHS
- Gemeinsame Erarbeitung von Lehrprozessen zu einem individualisierten Handbuch, das die ErzieherInnen über das Projekt hinaus dazu befähigt, naturwissenschaftliches Lernen in ihrer täglichen Arbeit mit den Kindern zu ermöglichen
- Fortbildung für ErzieherInnen
- Vortrag über das naturwissenschaftliche Denken und Lernen bei Kindern
- Gründung eines Netzwerkes Kita und Unternehmen, d.h. während der Projektlaufzeit werden Unternehmenspatenschaften aufgebaut, die die Nachhaltigkeit des Projektes gewährleisten werden.



Naturwissenschaften

Kinder denken anders! – Naturwissenschaften im Kindergarten



Nach dem PISA-Schock sind die Themen „Frühförderung“ und „naturwissenschaftliche Bildung“ in aller Munde. Aus der Sorge heraus, Entwicklungschancen zu verpassen, geht der Trend hin zur Vorverlegung des schulischen Lernens in die Kitas. Aber wie steht es um die Kinder?

Schulisches Lernen ist geprägt von Wissenstransfer vom Lehrenden zum Lernenden als Aneignung von Wissen. Im Gegensatz dazu steht das frühkindliche Lernen als Erfahrungslernen. Wir werfen einen Blick auf die neuen Erkenntnisse der Kleinkind- und Säuglingsforschung und beschäftigen uns mit der Frage, wie in Kitas die naturwissenschaftliche Bildung kindgerecht umgesetzt werden kann. Bitte mit vorheriger Anmeldung!

Kurs 10605
Leitung: Stefanie Spitzmann-Fink, Ort: VHS, Zeit: Mo., 23.03.15, 19.30 Uhr, Termine: 1, Gebühr:6 €

Naturforscherkurse für Kinder von 5-7 Jahren

Im Rahmen der Natur-Spielpädagogik lernen die Kinder verschiedene Naturphänomene spielerisch näher kennen. Mit kleinen Experimenten werden diese genauer untersucht. Dabei kommen Spaß und Kreativität nicht zu kurz. Bitte wetterangepasste Kleidung und einen kleinen Imbiss mitbringen.

Summ summ summ, Bienchen summ herum

Wir wollen diesen nützlichen Tieren auf den Pelz rücken. Wie sieht es in einem Bienenstock aus? Wie machen die Bienen den Honig? Wir erforschen die Sprache der Bienen und werden der Frage auf den Grund gehen, warum die Bienen so wichtig für uns sind.

Kurs 70007
Leitung: Stefanie Spitzmann-Fink, Ort: VHS, Zeit: Mi.,22.04.15, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, Termine: 3, Gebühr: 30 €

Metamorphose vom Ei zum Schmetterling

Wir begeben uns auf Entdeckertour und wollen Schmetterlinge beobachten. Ihre Lebensweise ist faszinierend. Manche Schmetterlingsraupen leben auf Brennnesseln, warum verbrennen sie sich nicht?

Kurs 70008
Leitung: Stefanie Spitzmann-Fink, Ort: VHS, Zeit: Mi.,10.06.15, 14.30-16 Uhr, min. 6 TN, Termine: 2, Gebühr: 20 €



Kurs 70009
Leitung: Stephan Haustein,
Ort: VHS, Zeit:
Fr., 13.03.15,
14.30-18.30 Uhr,
min. 6 TN, Termine: 1,
Gebühr: 25 €

Von der Kunststoffflasche zum PET-Mobil (ab 8 Jahre)

Die allermeisten Kunststoffflaschen landen im Müll. In unserem Kurs werden daraus rasante Fahrzeuge. Wir experimentieren mit verschiedenen Rädern, Radaufhängungen und Antrieben. Unsere Fahrzeuge sollen leicht und aerodynamisch möglichst weite Strecken rollen und flitzen. Dafür setzen wir Gummiantriebe, Raketentriebwerke und die Kraft der Sonne ein. Wir verbessern die Fahreigenschaften unserer Mobile und lernen eine Menge über den Fahrzeugbau.

Bitte mitbringen: 4 PET-Flaschen in verschiedenen Größen, wenn vorhanden: alte CDs, runde Bierdeckel, Federtasche mit Filzstiften und Lineal. Materialkosten 11 €



Technik

Kurs 70010
Leitung: Stephan Haustein,
Ort: VHS, Zeit:
Fr., 24.04.15,
14.30-18.30 Uhr,
min. 6 TN, Termine: 1,
Gebühr: 25 €

In der Bootswerft (ab 8 Jahre)

In diesem Kurs geht`s in unsere eigene Bootswerft, und du bist der Entwickler.

Aus Styropor und anderem schwimmenden Material bauen wir Boote und testen verschiedene Antriebe. Der Ballonantrieb lässt unsere Boote mit dem Rückstoßprinzip übers Wasser gleiten. Rasanter wird die Fahrt unseres Rennbootes mit einem Düsentrieb. Auf die Regattastrecke geht es dann mit unserer Yacht mit einem Elektromotor. Unsere Boote testen wir im Schwimmkanal und Planschbecken und erweitern so unsere Kenntnisse im Schiffsbau.

Bitte mitbringen: größeren Schuhkarton zum Transport der Boote, Federtasche mit Filzstiften und Lineal. Materialkosten 7,50 €

Kurs 70011
Leitung: Stephan Haustein,
Ort: VHS, Zeit:
Fr., 08.05.15,
14.30-18.30 Uhr,
min. 6 TN, Termine: 1,
Gebühr: 25 €

Flugobjekte zum Selberbauen (8-10 Jahre)

Flugobjekte faszinieren kleine und große Menschen. Im Nu entsteht aus einem Blatt Papier ein schneller Flitzer oder ein eleganter Gleiter. Aus Balsaholz und Depron bauen wir Katapultflieger und Supergleiter. Wir erproben verschiedene Starttechniken, verbessern die Flugeigenschaften unserer Fluggeräte und lernen so eine Menge über das Fliegen kennen.

Ein besonderer Höhepunkt wird sicherlich der Start unserer gebauten Wasserraketen sein, die wir am Fallschirm wieder sicher landen lassen. Materialkosten 2,50 €.



Tastschreiben

Tastschreiben in 4 Stunden am PC für Kinder und Jugendlicheab 10 Jahren

10-Finger-Tastschreiben einschließlich Ziffern u. Zeichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit neuen Lerntechniken kann die Beherrschung des Tastenfeldes in vier Stunden erlernt werden. Damit seid ihr nach dem Kurs in der Lage, „blind" zu schreiben. Das bedeutet, dass ihr wisst, wie die Finger gesetzt werden müssen, um die Buchstaben anzuschlagen.

Um die Zahl der Anschläge zu erhöhen, muss das System nach Ende des Kurses kontinuierlich angewendet werden. Kursgebühr inkl. Lehrbuch.

Kurs 70012
Leitung: Jörgen Johannsen, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo.-Do., 13.04.-16.04.15, 10-11 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 51 €



PC und mehr!

PC-Werkstatt für Kids

Aus welchen Einzelteilen ist ein Computer zusammengesetzt? Wie sieht eine Festplatte aus? Wie tausche ich die Grafikkarte? Und was ist ein Mainboard?

Auf alle diese Fragen kennst du nach diesem Tag die richtige Antwort. Am Anfang nimmst du den Schraubendreher in die Hand und baust einen PC aus seinen Einzelteilen zusammen. Dann installierst du Windows, Virenscanner & Co. auf dem Rechner. Dabei erfährst du, welche Software kostenpflichtig ist und wo du kostenlose Software legal herunterlädst. Am Ende des Tages bist du ein wahrer Computerexperte!

Kurs 70013
Leitung:Tristan Arps, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Do., 09.04.15, 9-16 Uhr, min. 5 TN, Termine:1, Gebühr: 35 €

Softwareführerschein – Anfänger

Der Anfängerführerschein richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit dem Computer gesammelt haben.

Neben einem soliden Grundlagenwissen im Umgang mit dem Betriebssystem liegt der Schwerpunkt bei dem Anfängerführerschein auf der

Anwendung der Officeprogramme sowie dem bewussten und sicheren Umgang mit dem Internet.

Grundlagen Betriebssystem

- Desktop, Taskleiste, Fenstertechnik
- Umgang mit der Maus Linke/rechte Maustaste, Doppelklick, Objekte verschieben, Öffnen
- Umgang mit der Tastatur Groß- / Kleinschreibung, Funktionstasten
- Der Arbeitsplatz & WindowsExplorer, Anlegen von Ordnern, Speichern von Dateien, Windows Suchfunktion

Office

- Was sind Microsoft Office oderOpenOffice?
- Die wichtigsten Programme und Aufgaben
- Microsoft Office - Word, Textverarbeitungsprogramm

Kurs 70014
Leitung: Tristan Arps, Ort: VHS, Raum 6, Zeit: Mo. u. Mi.,06.04. u. 08.04.15, 16.00-18.00 Uhr, min. 8 TN, Termine: 2, Gebühr: 20€



AW-ERLE Attraktion für Schüler und Lehrer

Im Wissens- und Erlebniszentrum (AW-ERLE) der Abfallwirtschaft Rendsburg-Eckernförde können Schulklassen und interessierte Gruppen das ganze Jahr über erleben was Kreislaufwirtschaft und nachhaltiger Umgang mit Ressourcen bedeuten. Dabei stehen Erleben mit allen Sinnen und Lernen durch eigene Aktivitäten im Vordergrund. AW-ERLE bietet Führungen und Lernprogramme für alle Altersstufen und Interessenlagen an. Auch Einzelpersonen können sich zu bestimmten Terminen für einen Besuch anmelden.

Richtige Abfalltrennung und die Vorstellung davon, wie lange es dauert, bis eine bestimmte Abfallart verrottet ist, sind die ersten Schritte. Abwechslungsreiche Lernstationen zu Papierrecyling, Kompostkreislauf und der Vergärung von Bioabfall helfen, Stoffkreisläufe zu begreifen. Besonders eindrucksvoll ist die Besichtigung der Bioabfallbehandlungsanlage (BBA).

In Kooperation mit der Universität Flensburg werden Fortbildungsseminare für Lehrkräfte angeboten, die vom Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH) anerkannt sind. Praxisnahe Experimente zeigen dabei eine ganz andere Möglichkeit für den Unterricht und bringen die Lehrkräfte zum Staunen.

Weitere Informationen auf **www.aw-erle.de**. Anmeldungen für alle Veranstaltungen bei Frau Gosch: **F.Gosch@awr.de** oder **0 43 31 / 345 -109**.



- Schreiben von kleinen Texten
- Word Symbolleiste - Text formatieren (Farbe, Schriftgröße & -art)
- Einfügen von Bildern

- Microsoft Office - Excel, Tabellenkalkulationsprogramm
  - Erstellen einer kleinen Tabelle
  - Formatieren von Zeilen, Spalten und Inhalten
  - Farbe bei Schrift und Zellinhalten
- Microsoft Office - PowerPoint, Präsentationsprogramm
  - Erstellen einer kleinen Präsentation, verschiedene Folienlayouts
  - Formatierung von Hintergrund, Textfeldern
  - Erfassen von Inhalten , Einfügen von Bildern
  - Verwendung von Folienübergängen und Animation
  - Vorführung der Präsentation

Altersgerechte Internetnutzung

- Was ist und wie funktioniert das Internet?
- Wichtige Begriffe benennen – Aufbau der Internetadresse
- Gefahren im Internet & Schädlinge
- Richtiges Verhalten und sicheres Surfen,
  Umgang mit persönlichen Daten
- Hinweise zum Urheberrecht bei Daten und Bildern
- Funktion und Aufgaben von Browsern – Firefox oder InternetExplorer
- Navigieren im Netz – Anlegen, Verwenden von Lesezeichen
- Suchmaschinen
  - Suchen & Finden von einfachen Begriffen und Definitionen
  - Suchen und Herunterladen von Bildern

Windows Zubehör

- Arbeiten mit Paint (Bilder ausschneiden),
  Wordpad (Textverarbeitung) & dem Taschenrechner

Excel für Schüler

Du hast in der Schule Excel mit VBA und weißt nicht, wie es geht? Hier lernst du die Grundlage von Excel VBA.Inhalt: Oberfläche von VBA, Menüs erstellen, Schleifen, Abfragen und Bedingungen.

Kurs 70015
Leitung:Tristan Arps,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo.-Do., 16.03.-19.03.15, 16-18 Uhr, min. 8 TN,
Termine: 4, Gebühr: 40 €

Actionbound, die ganz andere Rallye

Egal ob Schnitzeljagd, Rallye, Stadtführung oder Aktion zum Geburtstag – alles ist möglich.

Mit der Actionbound-App können spannende, lustige und lehrreiche Handy-Rallyes gespielt werden. Actionbound ermöglicht die Erstellung interaktiver Schnitzeljagden für mobile Endgeräte,in die unterschiedliche mediale Elemente (Bilder, Videos, Maps, QR-Codes etc.) eingebaut werden können. Unter dem Strich ist ein Bound also eine digitale Rallye durch eine Umgebung Ihrer Wahl.

Kurs 70016
Leitung: Jörgen Johannsen,
Ort: VHS, Raum 5,
Zeit: Mo., 16.02.15, 18.15-21.30 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr:15€



Wie bei vielen anderen Tools auch, geht es bei Actionbound darum, dass kleine Gruppen verschiedene Orte nacheinander aufsuchen, um dort Aufgaben zu lösen.

Die unterschiedlichen Ziele können mit eigenen Bildungsinhalten „befüllt“ werden. Daher ist es für den Einsatz in der mobilen politischen Bildungsarbeit sehr gut geeignet. Was aber unterscheidet nun dieses Tool von anderen Anbietern ähnlicher Spielformate?

Bounds bauen

Grundsätzlich ist die Erstellung von eigenen Bounds auch ohne besonderes Vorwissen (HTML etc.) problemlos möglich, was die Nutzung auch für weniger netz- und technikaffine Pädagogen attraktiv macht.

Hintergrund

Actionbound startete 2012 als medienpädagogisches Abschlussprojekt mit dem Ziel, das Interesse von Kindern und Jugendlichen an neuen Medien zu nutzen und sie von ihrer oftmals passiven Konsumentenrolle in Richtung „Inhalteersteller“ zu motivieren. Betreut wird das Projekt von einem kleinen vierköpfigen Team.

Inhalt: Sie lernen hier mit dem Bound-Creator ganz einfach und easy eigene Bounds mit individuellen Routen, Fragen und Aufgaben zu erstellen.

Wie erstelle ich meinen eigenen YouTube Channel?

Hier erfährst du, wie du dir deinen eigenen YouTube Channel erstellst, wie man Videos aufnimmt, bearbeitet und rendert. Dir wird gezeigt, welches Equipment du benötigst, wie du Klicks und Zuschauer bekommst und welche Risiken im Zusammenhang mit YouTube stehen. Außerdem wird dir erklärt, wie du ein Thumbnail oder ein passendes Intro erstellst. Am Ende des Kurses wirst du dein eigenes Intro haben.

Kurs 70017
Leitung: Tristan Arps, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Do., 12.02.15, 16.00-18.00, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 50 €



Spiele am PC- Minecraft

Minecraft für Einsteiger

In einigen Schulen in Schweden und den USA ist Minecraft schon zum Pflichtfach geworden, denn es fördert die Kreativität, steigert das räumliche Denkvermögen und erweitert die Teamfähigkeit. Im Kurs für Einsteiger erfährst du, wie man die erste Nacht überlebt, wie das Crafting funktioniert und wie du am geschicktesten ein Haus baust. Des Weiteren entdecken wir, wo der Enderdrache haust und wie wir ihn gut bewaffnet besiegen. Dir wird außerdem geholfen, einen Minecraft Account einzurichten, und gezeigt, wie du deinen Skin, also das Aussehen deiner Spielfigur, änderst.

Kurs 70018
Leitung: Tristan Arps, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo., 13.04.15, 16.00-18.00, min. 8 TN, Termine: 8, Gebühr: 80 €

Minecraft für Fortgeschrittene

Im Kurs für Fortgeschrittene erfährst du, wie du Mods sowie Recource Packs installierst und einen eigenen Skin entwirfst. Außerdem wird dir gezeigt, wie du einen Server für dich und deine Freunde einrichtest.

Kurs 70019
Leitung: Tristan Arps, Ort: VHS, Raum 5, Zeit: Mo., 29.06.15, 16.00-18.00, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 50 €


waldorf weckt,
was in dir steckt!
FREIE WALDORFSCHULE
RENDSBURG
Nobiskrüger Allee 75/77 · 24768 Rendsburg
04331-138830 · www.waldorfschule-rendsburg.de

Bogenschießen

Bogenschießen für Kinder u. Jugendliche (10-16 Jahre)

Der Kurs unterstützt die Entwicklung der mentalen, geistigen und körperlichen Koordination.

Kurs 70020
Leitung: Axel Preuschoff, Ort: VHS, Gr. Saal, Zeit: Sa., 28.03.15, 10-12 Uhr, max. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 15 € (+ 5 € Materialkosten)



Bewegung, Tanz, Zumba®

Poi-Kurs – Bewegung und Spaß für Kinder

Ihr habt Spaß an der Bewegung und wollt etwas Ungewöhnliches lernen?

Dann seid ihr beim Poi-Kurs genau richtig!

Poi kommen aus Neuseeland. Wir werfen keine Bälle in die Luft, sondern schwingen sie an einer Schnur um uns herum. Dabei malen wir Kreise und Blumen in die Luft. Wunderschön anzusehen!

Gleichzeitig trainieren wir unsere Körperbeherrschung und unser räumliches Verständnis. In dem Kurs werden wir euch zeigen, wie ihr eure eigenen Poi basteln könnt, und euch die Grundlagen des Spielens beibringen.

Wir freuen uns auf euch. Materialkosten: 3 €

Kurs 70021
Leitung: Julia Nolting, Nils Schuchardt, Ort: VHS, Zeit: Sa., 13.6., 14-17 Uhr, Termine: 1, Gebühr: 15 €

Kinderballett

In diesen Kursen werden den Kindern auf spielerische Art und Weise Grundfertigkeiten des Balletts vermittelt. Dies bildet eine gute und fundierte Basis der darauf aufbauenden Kurse.

Ballett I – Anfänger (4-5 Jahre)



Kurs 70022
Leitung: Simone Borowski, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 04.02.15, 14.50-15.50 Uhr, min. 7 TN, Termine:8, Gebühr: 60 €

Kurs 70023
Leitung: Simone Borowski, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 22.04.15, 14.50-15.50 Uhr, min. 7 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Ballett II (5-6 Jahre)

Kurs 70024
Leitung: Simone Borowski, Ort: VHS,Musiksaal, Zeit: Mi., 04.02.15, 15.50-16.50 Uhr, min. 7 TN, Termine: 8, Gebühr: 60 €

Kurs 70025
Leitung: Simone Borowski, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 22.04.15, 15.50-16.50 Uhr, min. 7 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Kurs 70026
Leitung: Simone Borowski, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 05.02.15, 14.30-15.30 Uhr, min. 7 TN, Termine: 8, Gebühr: 60 €

Kurs 70027
Leitung: Simone Borowski, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 23.04.15, 14.30-15.30 Uhr, min. 7 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Ballett III (6-8 Jahre)

Kurs 70028
Leitung: Simone Borowski, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 04.02.15, 16.50-17.50 Uhr, min. 7 TN, Termine: 8, Gebühr: 60 €

Kurs 70029
Leitung: Simone Borowski, Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 22.04.15, 16.50-17.50 Uhr, min. 7 TN, Termine: 10, Gebühr: 75 €

Zumba® Geburtstagsparty für Kinder und Jugendliche

Organisiere deine Zumba®-Geburtstagsparty an der VHS mit eigener Trainerin. Weitere Informationen unter 04331-208826 (Gabriele Schuchardt).

Essen und Trinken bitte mitbringen.

Kurs 70030
Leitung: Anita Smith-Sievers, Ort: VHS, Gebühr: 10 € pro TN (min. 8 TN)



Stepptanz für Jugendliche (12-15 Jahre) – Schnupperkurs am Wochenende

Dieser Kurs vermittelt die rhythmische und groovige Art des amerikanischen Stepptanzes. Es werden Rhythmusempfinden, Koordination der Füße und die Verlagerung des Körpergewichts trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen: sportliche Kleidung, feste Schuhe mit harter, glatter Sohle (gut geeignet sind Lederschuhe; keine Turnschuhe oder Pumps) und ein Getränk. Steppschuhe können gegen eine geringe Gebühr ausgeliehen werden. Schuhgröße vorher mit der Dozentin abstimmen.

Kurs 70031
Leitung: Nancy Schocker, Ort: VHS, Zeit: So., 22.03.15, 13-15 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 12 €



Selbsthehauptung



Selbstbehauptung für Kinderab 5 Jahren

Nie wieder wehrlos mit Kids-Wing-Tsun: Gewaltprävention durch Gefahrenerkennung u. -einschätzung. Die Kinder erfahren, wie sie ihre persönlichen Grenzen ziehen, bewachen u. verteidigen können. Sie lernen, wie sie sich durch Einsatz von Körperhaltung, Gestik, Mimik, Stimme u. Selbstverteidigung in für sie gefährlichen Situationen behaupten können. Spezielle Koordinations- u. Konzentrationsformen fördern die Konzentrationsfähigkeit. In Rollenspielen werden Situationen mit verschiedenen Konfliktlösungen vermittelt.

Kurs 70032
Leitung: Peter Thietje, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Do., 12.02.15, 17-17.45 Uhr, min. 6 TN, Termine: 6, Gebühr: 27 €

Kreative Kids

Lust auf Perspektive – Freihandzeichnen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Wie kann ich ler nen, die Welt um mich herum zu zeichnen? Warum wird bei mir alles schief? Warum gelingt eine Zeichnung nicht so, wie ich es mir vorstelle?Ich zeige euch einen Weg, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Wir lösen uns von Vorstellungen und lernen sehen: Form, Raum, Licht und Schatten, Strukturen. Mit wenigen einfachen Mitteln entstehen so Zeichnungen von Gegenständen, Menschen und der Natur. Ihr lernt die Grundtechniken des Skizzierens.Dies ist nicht nur die Grundlage für gegenständliches Malen, technisches Zeichnen oder Design, sondern auch für Comics und anderes, was Spaß macht. Je nach Wetter zeichnen wir auch mal draußen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock A3, einen oder zwei weiche Bleistifte (2B, 3B oder 4B), Radiergummi, Anspitzer. Materialkosten: 1 €

Kurs 70033
Leitung: Telse Katrin Polenski, Ort: VHS, Zeit: Sa., 25.04.15, 10-14 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 21 €

Elfen, Drachen, Zauberwesen für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Hast du schon mal versucht, einen Drachen oder ein Einhorn zu zeichnen? Wie sehen Elfen und Zauberer aus? Erfülle deine selbst erdachten Figuren mit Leben. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen des Figurenzeichnens von Menschen und Tieren und der Gestaltung von Oberflächen mit Hilfe von Bleistiften und Farbstiften.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3, Bleistifte (z.B. HB, 2B, 4B), Radiergummi, Anspitzer, eventuell Buntstifte.Materialkosten: 1 €

Kurs 70034
Leitung: Telse Katrin Polenski, Ort: VHS, Zeit: Sa., 28.03.15, 10-14 Uhr, min. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 21 €


HOHNERLESEZIRKEL
Zeitschriften lesen für rund die Hälfte vom Kaufpreis
Bild: Rainer Sturm pixelio.de



Zeichnen für Kinder (3. - 6. Klasse)

Zu Beginn gibt es jedes Mal eine kurze Übungzu einer Zeichentechnik. Danach zeichnet jeder, was er gerne möchte. Bitte eigene Motivvorlagen mitbringen (z. B. Tiere, Menschen, Landschaften, Manga, Portrait, Gebäude, Karikatur, Mode, Comic, Fantasy…). Ihr bekommt individuelle Zeichentipps und Material zum Ausprobieren.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift, Radierer, Buntstifte – andere Zeichenmittel wie Kohle, Pastellkreide oder Aquarellstifte, falls vorhanden.

Kurs 70035
Leitung: Annette Rothenbach,
Ort: VHS, Raum 9,
Zeit: Fr., 27.02.15, 16.15 -17.45 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4,
Gebühr: 33 €

Zeichnen für Teenagerab 7. Klasse

Zu Beginn gibt es jedes Mal Wissenswertes über Zeichentechniken. Danach zeichnet jeder, was er gerne mag. Bitte Motivvorlagen mitbringen, wie Tiere, Menschen, Landschaften, Manga, Portrait, Gebäude, Karikatur, Mode… Ihr bekommt individuelle Zeichentipps und Materialanregungen. Perspektiven, Projektionen und Technisches Zeichnen sind ebenso möglich, da die Kursleiterin auch Architektin ist.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistift, Radierer, Buntstifte, Fineliner – andere Zeichenmittel wie Kohle, Pastellkreide oder Aquarellstifte, falls vorhanden.

Kurs 70036
Leitung: Annette Rothenbach,
Ort: VHS, Raum 9,
Zeit: Fr., 22.05.15, 16.15-18.30 Uhr, min. 8 TN,Termine: 4,
Gebühr: 45 €

Die kleine Farbenwerkstatt – für Grundschüler (6 bis 11 Jahre)



In der Natur gibt es wunderschön leuchtende Farben, die nur darauf warten, von euch entdeckt zu werden. So kann man ungiftige Farben aus Färberpflanzen, Blumen, Beeren und Mineralien herstellen. Diese Farben erweitern die Farbpalette des Malkastens.Wir wollen in diesem Kurs verschiedene Pflanzen zu Wasserfarben verarbeiten sowie Malwerkzeug herstellen. Experimentieren steht dabei an erster Stelle. Daneben wollen wir Bilder malen und etwas über Farbenlehre und Farbharmonien erfahren. Bei gutem Wetter wird draußen in der Natur gemalt.

Kurs 70037
Leitung: Katja Brockmöller,
Ort: VHS, Zeit: So., 10.05.15, 10-14 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1,
Gebühr: 26 €

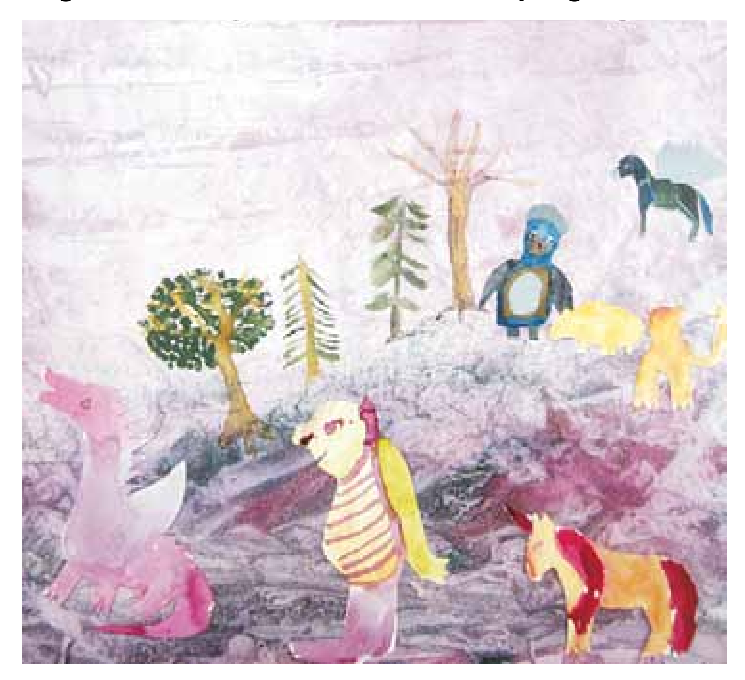


Dieser Kurs eignet sich auch zur Vorbereitung auf den Kunstunterricht an der weiterführenden Schule (Sekundarstufe I). Materialien werden gestellt. Mitgebrachte Pflanzen werden im Kurs auch verarbeitet.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Hemd. Materialkosten 3 €, bitte an die Dozentin zahlen.

Kurs 70038
Leitung: Katja Brockmöller, Ort: VHS, Zeit: Mo.-Do.. 17.08.-20.08.15,15-18 Uhr, min. 8 TN, Termine: 4, Gebühr: 60 €

„Eine Bildergeschichte malen“ für Kinder und Jugendliche ab 7 Jahren - Sommerprogramm



Unsere schönsten Abenteuer erleben wir meist in den Ferien, weil wir in dieser Zeit andere Dinge tun können, als es sonst möglich ist. In diesen Sommerferien wollen wir eine Bildergeschichte über ein Ferienabenteuer auf dem Lande machen. Wir werden uns gemeinsam spannende Geschichten ausdenken und diese illustrieren.

Für unsere Bilder werden wir unter anderem Farben aus Naturfarbstoffen, z. B. aus Färberpflanzen (Roter Bete, Krappwurzeln, Sonnenblumen, Mohnblumen etc.), herstellen und mit ihnen malen.

Die fertigen Bildergeschichten werden von der Dozentin gescannt und mit kleinen Texten versehen. Zum Schluss erhält jeder seine Bildergeschichte. Materialien werden gestellt. Materialkosten: 5 €





Aquarellmalen für Kinder und Jugendliche

In diesem Kurs malen wir, den Jahreszeiten entsprechend, Bilder in verschiedenen Farbstimmungen, jeder nach seinem Können.

Das leuchtende Gelb der ersten Sonnenstrahlen im Frühling, ein farbenprächtiges Feld mit Tulpen oder den endlich wieder blauen Himmel… Gemalt wird mit Stockmar-Aquarellmalfarben in der Nass-in-Nass-Technik.

Frühlingskurs

Kurs 70039
Leitung: Carolina Ehlers, Ort: VHS, Zeit: Sa., 14.03./21.03./28.03.15, 9-10.30 Uhr, min. 6 TN, Termine: 3, Gebühr: 32 € .Zusätzliche Materialkosten: 10 €

Sommerkurs

Kurs 70040
Leitung: Carolina Ehlers, Ort: VHS, Zeit: Sa., 23.05./30.05./06.06.15, 9-10.30 Uhr, min. 6 TN, Termine: 3, Gebühr: 32 €. Zusätzliche Materialkosten: 10 €

Kalligrafie – gestalten mit Schrift für Jung und Alt

In diesem Kurs werden wir uns mit der Unziale beschäftigen, einer edlen, zeitlosen Schrift aus dem 5./6. Jahrhundert. Geschrieben wird mit verschiedenfarbiger Beize. Pinsel, Federn, Farben und Papier sowie Gestaltungsbeispiele stehen zur Verfügung. Im Vordergrund des Kurses steht nicht nur die Schrift, sondern auch das Gestalten mit Farben und Formen

Bitte mitbringen: ein großes Geodreieck und einen Zirkel. Gerne können auch Lieblingsgedichte oder Sprüche, die als Vorlage dienen, mitgebracht werden. Materialkosten: 10 €

Kurs 21413
Leitung:Carolina Ehlers, Ort: VHS, Zeit: Sa., 07.03.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 35 €

Töpfern für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Bei diesem Kurs habt ihr Spaß und Freude am kreativen Umgang mit Ton. Das Getöpferte wird selbst glasiert. Zusätzliche Materialkosten für Ton und Glasur werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs 70041
Leitung: Ursula Trummer, Ort: VHS, Raum 11, Zeit: Do., 19.02.15, 15.30-17 Uhr, min. 8 TN, Termine: 6, Gebühr: 30 €

Filzen für Anfänger von 6-100 Jahren im Kreativschuppen

Filzen ist einfach u. macht sehr viel Spaß. Jeder kann es, ob jung, ob alt. Aus Rohwolle, warmem Wasser u. Seife entstehen nach kurzer Zeit wunderschöne Dinge für Geschenke oder den eigenen Bedarf. Auch Menschen ohne besondere handwerkliche Begabung können die schönsten Kreationen herstellen.Wir filzen draußen unter Dach. Zusätzliche Materialkosten: ca. 5 € (nach Materialverbrauch)

Kurs 21408
Leitung: Sandra Schindhelm-Grundei, Ort: Alt Duvenstedt, Lindenweg 5, Zeit: Di., 14.04.15, 15-18 Uhr, max. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 12 €

Kurs 21409
Leitung: Sandra Schindhelm-Grundei, Ort: Alt Duvenstedt, Lindenweg 5, Zeit: Di., 12.05.15, 15-18 Uhr, max. 8 TN, Termine: 1, Gebühr: 12 €

Kurs 21406
Leitung: Susann Jonkanski, Ort: VHS, Zeit: Di., 10.03.15, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 25 €

Meine Myboshi – Häkeln für Anfänger ab 12 Jahren

Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Myboshi selbst!“ In diesem Kurs kannst du die Grundkenntnisse erlernen, um dir deine eigene Myboshi zu häkeln. Worte wie Luftmaschen, Kettmaschen oder halbe Stäbchen werden für dich kein Problem mehr darstellen. Ziel ist es, den Kurs mit deiner eigenen Myboshi auf dem Kopf zu beenden.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 21407
Leitung: Susann Jonkanski, Ort: VHS, Zeit: Do., 12.03.15, 14.30-16 Uhr, min. 8 TN, Termine: 5, Gebühr: 25 €

Meine Myboshi – Häkeln für Fortgeschrittene ab 12 Jahren

Die Devise lautet: „Ich häkle mir meine Niseko,Mino oder Wakayama selbst!“ In diesem Kurs ist die Voraussetzung, dass du die Grundkenntnisse im Häkeln schon erlernt hast, um dir deine Myboshi zu häkeln. Verschiedene Mützendesigns stehen zur Auswahl, so dass du frei wählen kannst.

Materialkosten: 1 Häkelnadel Gr. 6: 4,50 €, 2 Knäuel Myboshi Nr. 1: 7,90 €, jedes weitere Knäuel Myboshi Nr. 1: 3,95 €

Kurs 10038
Leitung: Melanie Tahat, Ort: VHS, Raum 9, Zeit: Mi., 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 22.04., 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07., 15.07.15, 14-16.30 Uhr, T ermine: 13, Gebühr: 3 € pro Termin

Kreativ-Werkstatt „Fantasia“

Die VHS-Kreativwerkstatt „Fantasia“ ist ein Treffpunkt für Kinder im Alter von 3-12, die Lust haben, zu basteln und zu malen. Wir sind alle 14 Tage von 14-17 Uhr für euch da und bieten ein tolles Kreativprogramm.

Bitte meldet euch vorher bei: vhs@vhs-rendsburg.de,

Tel: 04331-20880 von 8.30-12 Uhr





Schminken

Schminkkurs für Teenager

Macht ihr eure ersten Schminkversuche und wollt wissen, wie ihr eure „Schokoladenseite“ unterstreicht und kleine Schönheitsfehler kaschiert? Hier lernt ihr richtiges, altersgerechtes Schminken, um gut auszusehen und nicht nur angemalt. Außerdem erhaltet ihr Tipps zur richtigen Pflege und zum richtigen Abschminken eurer Teeniehaut.

Mit einer kleinen Materialübersicht und einigen Techniken wirst du bald deine eigene Visagistin.

Bitte mitbringen: Spiegel, Kleenex, Wattestäbchen, falls vorhanden eigene Schminksachen.

Kurs 70042
Leitung: Etta Waraxa Pintado, Ort: Salon Medusa, RD, An der Marienkirche 12, Zeit: Sa., 07.03.15, 14-17 Uhr, max. 6 TN, Termine: 1, Gebühr: 20 €



Kindermusical

KinderMiniMusicalprojekt in Büdelsdorf von der VHS Rendsburger Ring in Zusammenarbeit mit KiMuTha KinderMusikTheater:

Nach den Erfolgen der letzten fünf Jahre mit MiniMusicalproduktionen für Kinder ab 3 Jahre feiern wir in diesem Jahr unseren 5. Geburtstag. Für diese kleine Geburtstagsfeier haben wir uns die Geschichte des Regenbogenfisches ausgesucht.

Wir beginnen Ende Januar im Bürgerzentrum Büdelsdorf mit den Proben und werden das Stück Ende März in der Aula der Herderschule in Rendsburg aufführen.

„Der Regenbogenfisch“

Der Regenbogenfisch lebt mit seinen Freunden im Meer. Eines Tages kommt ein anderer Fisch zu ihnen, einer, den noch niemand je zuvor gesehen hat. Er hat seine Freunde verloren, und weil er so allein ist, möchte er gerne bei dem Regenbogenfisch und seinen Freunden bleiben. In diesem Schwarm gibt es allerdings einen Fisch, der keine Fremden in seiner Nähe duldet. Der Regenbogenfisch weiß genau, wie der Fremde sich fühlen muss, traut sich aber nichts gegen seinen Freund zu sagen. Doch auf einmal taucht ein Räuberfisch auf. Da eilt der Regenbogenfisch dem einsamen Fremdling zu Hilfe.

Das Projekt „Der Regenbogenfisch“ ist abgestimmt auf Kinder im Alter von 3 - 8 Jahren und soll diejenigen ansprechen, die Spaß am Singen und Theaterspielen haben.

Kursleiter: Mira Roggenbach (Regie) & Stefan Schauer (Musikalische Leitung)

Kurs 70043
Leitung: Mira Roggenbach u. Stefan Schauer, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Di., 27.01.15, ab 15 Uhr, Gebühr: 40 €



Probentage: Di., ab 27. 01.15, 15-16 Uhr im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Aufführungen: Voraussichtlich am So., 29.03.15 in der Aula der Herderschule Rendsburg

Kosten pro Kind: 40 €

Anmeldung und Information: VHS Rendsburger Ring

KiMuTha - KinderMusikTheater mit Mira Roggenbach & Stefan Schauer
Eschenweg 28, 24782 Büdelsdorf, Tel.: 04331 - 333 212, Fax: 04331 - 33 71 71 4, info@kimutha.de, www.kimutha.de

Kurs 70044
Leitung: Mira Roggenbach u. Stefan Schauer, Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Di., ab 25.08.15, 15-17 Uhr,
Gebühr: 99 €

Das Kindermusicalprojekt 2015 in Büdelsdorf

In diesem Jahr werden wir unser 12. Musical auf die Bühne bringen. Wir sind noch genauso gespannt wie ihr, welches Musical es sein wird... Lasst euch überraschen oder schickt uns eure Vorschläge.

Das Projekt ist abgestimmt auf Kinder und Jugendliche im Alter von 7-16 Jahren und soll diejenigen ansprechen, die Spaß am Singen und Theaterspielen haben. Es wird eine Einführungszeit von sieben Probennachmittagen, ein Casting, eine Intensivprobenzeit in den Herbstferien und ein Probenwochenende in der Jugendherberge in Eckernförde geben. Außerdem wird eine Haupt- und eine Generalprobe kurz vor den Aufführungen stattfinden.

In dieser Zeit werden die Rollen verteilt, Lieder eingeübt, Dialoge einstudiert und alles, was noch zu einem Musical gehört, vorbereitet.

So kann am Ende ein schönes Stück auf die Bühne gebracht werden.



Regie: Mira Roggenbach

Musikalische Leitung: Stefan Schauer

Infoabend: Di., 07.07.15, 18 Uhr
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Probentage: Di., ab 25.08.15, 15-17 Uhr
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Casting: im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Probenfreizeit I: Fr., 18.09.15 - So., 20.09.15,
in der DJH Eckernförde

Intensivproben: Mo.-Fr., 26.10.15 - 30.10.15 (Herbstferien), 15-18 Uhr

Endproben: Di., 03.11.15, und Do.,05.11.15, 14-18 Uhr
im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Aufführungen: Fr., 6.11.15 - So., 8. 11.15 im Bürgerzentrum Büdelsdorf

Kosten pro Kind: 99 € (inkl. Probentagen, Casting, Probenfreizeiten, Intensivproben und Endproben) zuzüglich Eigenanteil Übernachtungskosten Probenfreizeiten von 45 €

Hinter den Kulissen: Wie Stars zu Stars werden

Kurs 70045
Leitung: Mira Roggenbach u. Stefan Schauer, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: ab September 2015, Gebühr: 30 €

Es werden Jugendliche gesucht, die Lust haben, sich um das Outfit der Stars zu kümmern. Mit einer Schneiderin werden Kostüme genäht, und es wird gelernt, wie man eine professionelle Maske für die Darsteller erstellt.

Was brauche ich auf der Bühne? Hier werden handwerklich begabte Jugendliche gesucht, die den Bau von Bühnenbild und Requisiten realisieren.

Kurszeiten: ab September 2015. Und während der Endproben und Aufführungen

Kosten pro Teilnehmer: 30 € pro Jugendlichen

„Musical“ goes Multimedia

Kurs 70046
Leitung: Kay-Lorenz Hagge, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: ab Oktober 2015, Gebühr: 30 €

in diesem Jahr wird es wieder ein Technikteam von „Büdelsdorf goes Multimedia“ geben.

Das Team erhält eine Einführung in die Bereiche Ton, Video und Bühnenlicht und wird die Aufführungen des Musicals technisch betreuen und aufnehmen.

Kursleiter: Kay–Lorenz Hagge und Team

Probentage: Termine nach Absprache

Technikaufbau und Endproben: ab Oktober 2015 im Bürgerzentrum Büdelsdorf sowie zu den Endproben und den Aufführungen

Nachbereitung: Termine nach Absprache

Kosten: 30 € pro Jugendlichen

Änderung der Zeiten vorbehalten!

KiMuTha - KinderMusikTheater
mit Mira Roggenbach & Stefan Schauer
Eschenweg 28; 24782 Büdelsdorf; Tel.: 04331 - 333 212,
Fax: 04331 - 33 71 71 4, info@kimutha.de, www.kimutha.de



Schach

Schach als Turniersport: Für Anfänger, Fortgeschrittene u. Turnierspieler.

Wir trainieren für Meisterschaften u. Mannschaftswettkämpfe jeden Donnerstag im Bürgerzentrum Büdelsdorf, Seminarraum II. Kinder trainieren ab 17 Uhr, Jugendliche ab 17.30 Uhr und Erwachsene ab 19.30 Uhr.

… für Kinder

Kurs 20016
Leitung: Jan Klügel,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 05.02.15,
ab 17 Uhr

… für Jugendliche

Kurs 20017
Leitung: Jan Klügel,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 05.02.15,
ab 17.30 Uhr

… für Erwachsene

Kurs 20018
Leitung: Manfred Plewka,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Do., 05.02.15, ab
19.30 Uhr



Planfindung im Schach – für Jung und Alt



Die Eröffnung ist abgeschlossen, man ist mit seiner Stellung zufrieden, aber wie geht es weiter? Was soll ich machen? Wie finde ich einen vernünftigen Plan für meine Partiefortsetzung?

Der Workshop zeigt Techniken, Denkweisen und Möglichkeiten, die richtige Partiefortsetzung zu finden. Hobby-, Familien- und Internetspieler mit zumindest etwas Erfahrung sind hier richtig und gut aufgehoben.

Du solltest die Regeln des Schachspiels beherrschen und schon einige Partien gespielt haben.

Kurs 20019
Leitung: Jan Klügel,
Ort: BÜD, Bürgerzentrum,
Zeit: Sa., 21.03.15, 10-16 Uhr, min. 8 TN,
Gebühr: 32 €






VHS Förderzentrum



VHS Förderzentrum für Legasthenie

Legasthenie-Förderunterricht

Die VHS Rendsburger Ring e.V. bietet gezielte Hilfen für Kinder/Jugendliche mit einer Legasthenie an.

Diagnostik und Begutachtung

Durch die formelle Anerkennung als Legastheniker/in ersparen Sie Ihrem Kind viel schulischen Leistungsdruck. Legasthenie ist auch durch Störungen im Bereich der Hörverarbeitung bedingt. Legastheniker haben zwar häufig keine Probleme mit dem (peripheren) Hören an sich, aber mit der Verarbeitung des Gehörten im Gehirn.

Hierzu bieten wir Ihnen eine ganzheitliche Diagnose und Begutachtung sowie Beratung.

Heilpädagogische Förderung

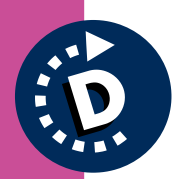
- Einzelbetreuung nach Absprache
- Unterricht in Kleingruppen (1-2 Schüler)
- 1-2 Unterrichtsstunden in der Woche, Termine nach Vereinbarung

Das ganzheitliche Förderprogramm setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Wahrnehmungstraining (visuell, auditiv, motorisch) u. Konzentrationstraining
- Laut-Buchstaben-Training
- Wortdurchgliederungstraining
- Entspannungs- u. Koordinationstraining

Mögliche begleitende Hilfen

Für eine ganzheitliche Diagnostik, Begutachtung u. Betreuung bestehen Verbindungen zu folgenden Fachrichtungen: Augenkunde, Ergotherapie, Hals-Nasen-Ohrenkunde, Kinderheilkunde, Logopädie, Psychologie (auch Neuropsychologie, Sprachtherapie u. Diagnostik von allgemeinen Sprachentwicklungsverzögerungen).



VHS Förderzentrum für Dyskalkulie

Dyskalkulie-Förderunterricht

Die VHS Rendsburger Ring e.V. bietet gezielte Hilfen für Kinder/Jugendliche mit Dyskalkulie an.

Heilpädagogische Förderung:

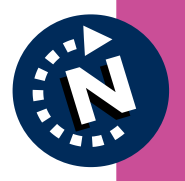
- Einzelbetreuung nach Absprache
- Unterricht in Kleingruppen (1-2 Schüler)
- 1-2 Unterrichtsstunden in der Woche



Das ganzheitliche Förderprogramm setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Wahrnehmungstraining
- Merkfähigkeits- u. Reihenfolgentraining
- Zahlenbegriffsentwicklung
- Verinnerlichung mathematischer Operationen
- Entspannungs- u. Koordinationstraining

VHS Nachhilfezentrum



Der Nachhilfeunterricht ermöglicht den Schülern Lernerfolge, schafft Lust am Lernen und bringt Selbstvertrauen. Im Vordergrund stehen das Auffüllen von Wissenslücken sowie das Erlernen von Lernmethoden, um sich Wissen effektiv und strukturiert anzueignen.

Wann ist Nachhilfe zu empfehlen?

- Bei Wissenslücken, die durch Krankheit, Schulwechsel oder mangelnde Motivation entstanden sind.
- Bei Blockaden (keine Lust auf Schule, mangelndes Selbstvertrauen)
- Bei Unter- oder Überforderung
- Bei schlechten Leistungen in nur einem Fach

Voraussetzung für die Teilnahme ist das persönliche Beratungsgespräch mit den Eltern, welches kostenfrei angeboten wird. Wir bieten Einzelförderung und Förderung in Kleingruppen einmal wöchentlich in allen Schulfächern an, insbesondere Englisch, Mathe, Deutsch, Französisch.

VHS Lerncoaching für Kinder und Jugendliche

Unser Lerncoaching ist eine lösungs- und ressourcenorientierte Arbeit, bei der die individuellen Bedürfnisse des Lernenden im Vordergrund stehen. Wir erarbeiten gemeinsam passende Lernstrategien, die zu mehr Lernerfolg und Spaß in der Schule führen.

Folgende Schwerpunkte stehen im Mittelpunkt unserer Förderung:

- die Entwicklung von Selbstmotivation und der Ressourcensteigerung
- Lernstrategien für unterschiedliche Bereiche (Vokabellernen, Textverständnis, Texterfassungsstrategien)
- der Aufbau der Lernorganisation
- die Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- mentales Training gegen Prüfungsangst, Nervosität und Lernblockaden
- Entspannungstechniken

Voraussetzung für die Teilnahme ist das persönliche Beratungsgespräch mit den Eltern, welches kostenfrei angeboten wird. Wir bieten Einzelförderung und Förderung in Kleingruppen einmal wöchentlich an.

Beratung u. Information
Rainer Nordmann,
Tel. 04331-2088-0



Individuelles Bewerbungscoaching

Individuelles Bewerbungscoaching

Jeder Bewerber, ob für Ausbildungsplatz, Arbeitsplatz oder Praktikum, benötigt eine auf ihn persönlich zugeschnittene Online-Bewerbung undeine Bewerbungsmappe bzw. einen Bewerbungsflyer.

Ob es dabei erforderlich ist, der eigenen Fantasie oder den formellen Vorgaben zu folgen, ist von Branche und Arbeitsstelle abhängig. Wichtig ist nur, sich ins gute Licht zu rücken und für sich Werbung zu machen. Dabei geht es darum, sowohl schriftlich als auch mündlich die eigenen beruflichen und persönlichen Merkmale und Qualifikationen angemessen darzustellen. Auch bei nicht perfekten Lebensläufen gibt es Mittel und Wege, sich gut zu präsentieren.

Inhalte wie Berufsfindung und -orientierung, Assessmentcenter-Aufgaben, Einstellungstests, Onlinetests oder Qualifikationsprofile werden ebenso individuell vermittelt wie eine vollständige Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf, Deckblatt, dritter Seite, eine Online- bzw. E-Mail-Bewerbung oder ein Bewerbungsflyer. Dabei werden regionale und überregionale Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatzangebote mit einbezogen.

Gebühr: 40 € / Std., **Termin:** nach Vereinbarung.

Ansprechpartnerin: Gabriele Schuchardt, Tel. 04331-208826.



Bildungs- und Teilhabeleistungen

Bildungs- und Teilhabeleistungen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Zum 01.01.2011 ist das Bildungs- und Teilhabepaket für Kinder und Jugendliche bundesgesetzlich eingeführt worden. Ziel ist es, Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bis 18 bzw. 25 Jahre aus Familien mit geringem Einkommen die Teilnahme an Aktivitäten aller Gleichaltrigen und den Zugang zu Bildung zu ermöglichen. Dazu gehört u.a. die Lernförderung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben.

Leistungen für angemessene Lernförderung werden vom Sozialleistungsträger auf Antrag bei vorübergehender Lernschwäche der Schülerin/des Schülers gewährt, wenn diese zur Erreichung wesentlicher Lerninhalte erforderlich ist. Zur Notwendigkeit und zum Umfang ist eine schriftliche Stellungnahme der Schule erforderlich. Auch die entsprechenden Angebote der VHS können mit den Leistungen für die Lernförderung in Anspruch genommen werden.

Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben werden ebenfalls auf Antrag vom Sozialleistungsträger in Höhe von **insgesamt 10 € monatlich** für Mitgliedsbeiträge in den Bereichen Sport, Kultur und Geselligkeit, Unterricht in künstlerischen Fächern und vergleichbare angeleitete kulturelle Bildung sowie Teilhabe an Ferienfreizeiten bewilligt. Der Anspruch besteht nur für Minderjährige.

Auch VHS-Kurse können mit den Leistungen für die Teilhabe in Anspruch genommen werden, insbesondere Veranstaltungen der Kinder- und Jugend-VHS.

Weitere Informationen zu den Leistungsvoraussetzungen erhalten Sie beim Kreis Rendsburg-Eckernförde oder bei dem Jobcenter in Rendsburg.

Informationen zum Angebot der VHS zur Lernförderung und Teilhabe erhalten Sie bei

Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.



Vorträge, ausgewählte Einzelveranstaltungen

Februar

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
So.	01.02.15	11.15 Uhr	Kulturfrühstück und Semestereröffnung: „RecycleBAR“	S. 11/65
Fr.	06.02.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Auf Flusskreuzfahrt 5000 km quer durch Osteuropa	S. 24
So.	08.02.15	09.00 Uhr	Kreativitätstechniken: Gezielt Ideen finden und bearbeiten	S. 44
Mi.	11.02.15	19.00 Uhr	Das Unbewusste neu programmieren? Ganz einfach und nebenbei?	S. 157
Mi.	11.02.15	19.30 Uhr	Max Planck und die Welt der Quanten	S. 35
Mi.	18.02.15	18.00 Uhr	Ehrenamt Forum 2015	S. 21
Mi.	18.02.15	19.30 Uhr	Vortrag Namibia – Zeit für mich! Informationsabend über die 11 tägige Natur-, Wander- und Gesundheitsreise.	S. 50
Fr.	20.02.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Napoleon III. - Präsident, dann Kaiser der Franzosen	S. 24

März

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
So.	01.03.15	11.15 Uhr	Kulturfrühstück: „Moritaten & Küchenlieder“	S. 66
Mo.	02.03.15	09.00 Uhr	Gelebte Vielfalt - Tagesseminar Interkulturelle Kompetenzen	S. 37
Mi.	04.03.15	19.30 Uhr	Hypnose – Die Kraft der Gedanken	S. 159
Do.	05.03.15	19.30 Uhr	Krimilesung „Friesenschrei“	S.76
Fr.	06.03.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: „Ich habe keine Zeit“	S. 25
Sa.	07.03.15	19.00 Uhr	Allotria Jazz Band	S. 69
Mi.	11.03.15	19.30 Uhr	Johann Wolfgang Goethe: Faust I/II	S. 78
Fr.	13.03.15	19.00 Uhr	Zu Tisch mit Friedrich Schiller	S. 35
Mi.	18.03.15	19.30 Uhr	Emirate und Oman – Wüsten, Berge und viel mehr	S. 51
Fr.	20.03.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Nationalpark Wattenmeer	S. 25
Mo.	23.03.15	19.30 Uhr	Kinder denken anders! – Naturwissenschaften im Kindergarten	S. 37
Mi.	25.03.15	14.45 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 77
Mi.	25.03.15	19.30 Uhr	„Ich fange an!“ Leben und Werk von Pablo Picasso	S. 78

April

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Seite
So.	12.04.15	11.15 Uhr	Kulturfrühstück: „Ohrwürmer zum Mitsingen“	S. 66
Fr.	17.04.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Kanada – Tundra und Taiga in ihren nordöstlichen Zipfeln	S. 25
Sa.	18.04.15	19.30 Uhr	„Standpunkte“ – Bilder aus unserem Alltag	S. 74
Mi.	22.04.15	19.30 Uhr	Kinder brauchen Glücksmomente! Und ihre Eltern auch.	S. 36
Mi.	22.04.15	19.30 Uhr	NORWEGEN – Sanfte Küsten, Spitze Berge	S. 52
Do.	23.04.15	19.30 Uhr	Am Kamin gelesen: „Viceversa“	S. 76
Sa.	25.04.15	19.00 Uhr	Blues mit Ignatz Netzer und Thomas Scheytt	S. 70
Mi.	29.04.15	14.45 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 77
Mi.	29.04.15	19.30 Uhr	Kaukasische Impressionen	S. 53

Mai

So. 03.05.15	11.15 Uhr	Kulturfrühstück: „Mas quenada“ – „Mehr als nichts“	S. 67
Di. 05.05.15	17.00 Uhr	Baumbegegnungen im Stadtpark – Wissenswertes und Gefühlvolles über Bäume	S. 47
Di. 05.05.15	19.00 Uhr	Marokko – Medina, Minztee und Meer	S. 55
Mi. 06.05.15	19.30 Uhr	Die altägyptische Hochkultur – Charakteristika und Erbe	S. 30
Fr. 08.05.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Kampanien – Eine Reise nach Neapel, zum Vesuv, Pompeji, Capri und Amalfi	S. 26
Sa. 10.05.15	09.00 Uhr	Positives Denken – der Schlüssel zu Erfolg, Leistung und Zufriedenheit	S. 44
Mi. 13.05.15	19.30 Uhr	Mobbing am Arbeitsplatz/ Cybermobbing	S. 34
Mo. 18.05.13	19.30 Uhr	Entrümpeln – weg mit dem KrimsKrams !	S. 45
Mi. 20.05.15	19.30 Uhr	Vortrag und Diskussion: 150 Jahre Freimaurerei in Rbg.	S. 33
Mi. 20.05.15	19.30 Uhr	Kräuterwissen - nach Hildegard von Bingen	S. 159
Do. 21.05.15	09.00 Uhr	Mathematisches Grundverständnis im Kita-Alltag erkennen und fördern	S. 37
Fr. 22.05.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Lebenserinnerungen: “So war es früher!”	S. 26
Mi. 27.05.15	14.45 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 77
Fr. 29.05.15	14.45 Uhr	Klöönsnack an’n Namiddag	S. 27
Fr. 29.05.15	19.30 Uhr	„Musiker über Musik“ Musik und Lesung	S. 77
So. 31.05.15	09.30 Uhr	Kräuter-Kleinode am Kanal	S. 48
So. 31.05.15	15.30 Uhr	Nisthilfen für Wildbiene und Co.	S. 48

Juni

Mi. 03.06.15	19.30 Uhr	Demokratische Potentiale im zaristischen Russland, in der Sowjetunion und der Russischen Föderation	S. 30
Fr. 05.06.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Venedig, die einzigartige Stadt – Teil 2	S. 26
So. 07.06.15	11.15 Uhr	Kulturfrühstück: „“Morgensterniade“	S. 67
Mi. 10.06.15	19.30 Uhr	Der historische Jesus: Grundprobleme einer historisch-kritischen Sicht auf den „Stifter“ einer Weltreligion	S. 33
Do. 11.06.15	15.30 Uhr	Ballettfahrt nach Hamburg: „Shakespeare Dances“	S. 72
Mi. 17.06.15	19.30 Uhr	Linkshändigkeit erkennen und fördern – Das Wichtigste zur Linkshändigkeit	S. 38
Fr. 19.06.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Auf Flusskreuzfahrt quer durch Mitteleuropa	S. 26
Fr. 19.06.15	19.00 Uhr	Björn Ingelstam Band aus Schweden	S. 71
Mi. 24.06.15	14.45 Uhr	Literaturkreis für Ältere	S. 77
Mi. 24.06.15	19.30 Uhr	Hilfe, Oma ist gestürzt! - Wie Sie ihr auf die Beine helfen können, ohne selbst dabei Schaden zu nehmen	S. 159

Juli			
Mi. 01.07.15	19.30 Uhr	Lese- und Rechtschreibschwäche erkennen, vermeiden und beherrschen	S. 38
Fr. 03.07.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Küstenschifffahrt in Rendsburg	S. 26
So. 05.07.15	11.15 Uhr	Kulturfrühstück:"Finnischer Tango und mehr aus Finnland"	S. 68
Mi. 08.07.15	19.30 Uhr	Königsberg - Kaliningrad: Eine Stadt mit zweifachem Erbe	S. 31
Do. 09.07.15	14.00 Uhr	Einführung für neue KursleiterInnen– Lehren u. Lernen an der Volkshochschule	S. 40
Mi. 15.07.15	19.30 Uhr	Ist Gesundheit eine Frage der Medizin oder der Philosophie?	S. 160
Fr. 17.07.15	14.45 Uhr	Freizeittreff: Musik und Unterhaltung am Nachmittag	S. 27/72

Bildungsurlaub (WBG)



In Schleswig-Holstein gibt es ein Gesetz, nach dem Arbeitnehmer/innen von ihrem Betrieb unter Fortzahlung des Gehaltes für die Teilnahme an anerkannten Bildungsveranstaltungen freigestellt werden müssen. Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf 5 Tage bezahlte Freistellung im Jahr.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie Ihrem Arbeitgeber so früh wie möglich, jedoch mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung Ihre Absicht, Freistellung zu beanspruchen, mitteilen. Teilnahmeberechtigt an unseren Bildungsurlaubskursen sind alle Personen, unabhängig davon, ob sie von den Bestimmungen des Bildungsurlaubsgesetzes Gebrauch machen oder nicht.

Die VHS Rendsburger Ring bietet folgende, nach dem Weiterbildungsgesetz anerkannte Veranstaltungen an:

Datum	Thema	Kursleiter/in	Kurs Nr.
02.-06.02.2015	Norwegisch (A1.2)	Andreas Kunz	41503
09.-13.03.2015	Excel 2010	Jörgen Johannsen	50318
09.-13.03.2015	English Refresher (A2)	Maria Böttcher	40608
16.-20.03.2015	Office 2010 kompakt (Word, Excel, Outlook)	Jens-Karl Andersen	50312
13.-17.04.2015	Feldenkrais, Rücken Qi Gong, Nordic Walking	Sabine Böller-Schleiff	30253
13.-17.04.2015	Spanisch (A1.1)	Andreas Kunz	42202
20.-24.04.2015	Excel 2010	Jörgen Johannsen	50319
20.-24.04.2015	English Refresher Advanced B2	Maria Böttcher	40626
27.-28.04.2015	Kompetent und verantwortungsvoll führen	Telse Sabine Grohs	50015
01.-03.06.2015	Bildhauerei	Bernd Ziese	21202
08.-12.06.2015	Xpert - CMS Online-Designer (VHS) Modul I – HTML & CSS	Jörgen Johannsen	50337
15.-19.06.2015	Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf	Bernhard Sticker	30141
15.-19.06.2015	Dänisch (A1)	Andreas Kunz	40302

15.-19.06.2015	Vortragstechnik, Gesprächsführung, Argumentations- u. Diskussionstechniken	Volker von Beesten	50006
22.-24.06.2015	Access 2010	Jörgen Johannsen	50320
22.-26.06.2015	Norwegisch (A1.1)	Andreas Kunz	41501
29.06.-03.07.2015	Feldenkrais, Rücken Qi Gong, Nordic Walking	Sabine Böller-Schleiff	30254
06.-10.07.2015	Netzwerk 2008	Jörgen Johannsen	50342
06.-10.07.2015	Italienisch (A1.1)	Andreas Kunz	40902
20.-24.07.2015	Schwedisch (A1.1)	Andreas Kunz	42001
10.-14.08.2015	Portugiesisch (A1.1)	Andreas Kunz	41801
24.-28.08.2015	Niederländisch (A1.1)	Andreas Kunz	41401
12.-16.10.2015	Erfolgreich, aber alle? – Vom Burn-out zur Work-Life-Balance	Cord Cordes	30408
12.-16.10.2015	Türkisch (A1.1)	Mehmet SelimAslan	42402

VHS und Universitätsgesellschaft

Kurs 10042

Bluthochdruck und seine Folgen
Wir sind Weltmeister!

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. Th. Feldkamp,
Klinik für Nieren- und Hochdruckkrankheiten, Klinik für Innere Medizin IV,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 14.01.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 10043

Max Planck und die Welt der Quanten

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. M. Bonitz, Institut für Theoretische Physik und Astrophysik,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 11.2.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 20112

Johann Wolfgang Goethe: Faust I / II

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. A. Meier, Institut für Neuere Deutsche Literatur und Medien,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 11.03.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 10903

Der historische Jesus: Grundprobleme einer historisch-kritischen Sicht auf den „Stifter“ einer Weltreligion

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. E. E. Popkes, Institut für Neutestamentalische Wissenschaft und Judaistik,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 10.06.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 10104

Königsberg - Kaliningrad: Eine Stadt mit zweifachem Erbe

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. L. Steindorff, Historisches Seminar,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 08.07.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 10044

Ursachen und Therapie von Morbus Alzheimer

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. P. Saftig, Biochemisches Institut, transgene Maus- und molekulare Zellbiologie,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 09.09.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 10904

Zum christlich-islamischen Dialog von Mohammed bis in die Gegenwart

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. Dr. K. Kürzdörfer, Institut für Praktische Theologie, Religionspädagogik und Kirchentheorie,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 14.10.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 10105

Die schleswig-holsteinische Erhebung und ihr Hintergrund

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. Th. Riis, Historisches Seminar, Schleswig-Holsteinische Landesgeschichte,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 11.11.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Kurs 10106

Wilhelm Ahlmann (1895 - 1944) – Die Biographie eines Kieler Bankierssohns

Moderation: Prof. Dr. Jörg Dieter Herrlinger,
Referent: Prof. Dr. R. Meyer-Pritzl, Juristisches Seminar,
Ort: VHS, Musiksaal, Zeit: Mi., 09.12.15, 19.30 Uhr, Termine: 1,
Gebühr: 6 € (für Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft kostenfrei)

Seniorenwohnanlage
Neue Heimat



©hohnerlesezirkel.de

Schleswiger Chausse 42 • 24768 Rendsburg
Telefon 043 31 / 33 72 510 • Fax 33 72 550
E-Mail: info@neueheimat-rd.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

können schriftlich oder telefonisch, per E-Mail oder Post in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Gebühr, wenn die jeweilige Veranstaltung zustande kommt.

Anmeldungenvon Minderjährigen sind von einem Erziehungsberechtigten zu unterschreiben. In der Regel erfolgt keine Bestätigung einer Anmeldung, sie gilt als angenommen, sofern keine Absage durch die VHS gegeben wird.

Datenerfassung:

Mit der Anmeldung erklärt sich der/die TeilnehmerIn einverstanden, dass die persönlichen Daten für die Veranstaltungsabwicklung und spätere Teilnehmerinformation gespeichert werden.

Abmeldungen

müssen schriftlich spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn (Bildungsurlaub drei Wochen) in der VHS-Geschäftsstelle erfolgen! Es kann eine Ersatzperson benannt werden. Bei Kursen, die mehr als 10 Termine haben, ist eine Abmeldung spätestens bis zum 2. Kurstermin möglich.

Gebühren:

Die Teilnehmergebühren können durch Einzugsermächtigung (s. Anmeldekarte), Überweisung oder bar mit der Anmeldung vor Beginn der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle entrichtet werden.Die Kursgebühr ist mit Kursbeginn fällig. Es besteht Zahlungsverpflichtung, falls keine fristgerechte, schriftliche Abmeldung zu den Veranstaltungen erfolgt ist. Vorträge können an der Abendkasse bezahlt werden. Bei Lastschrifteinzug erfolgt die Abbuchung 4 Wochen nach Kursbeginn.

Ermäßigung:

Inhaber des Freizeitpasses aus Büdelsdorf,Rendsburg u. Fockbek erhalten als Arbeitslose 50 % Ermäßigung. Schülern (bis 18 Jahre) wird eine Ermäßigung von 50 % eingeräumt. Ausweise

müssen bei der Anmeldung vorgelegt werden! - Keine Ermäßigung für Vorträge, Wochenend-/ Tagesseminare, Schüler-, EDV-, Bildungsurlaubs- u. Wassergymnastik- Kurse und Kurse im Förderzentrum.

Teilnahme:

Teilnehmen kann jede Person, die das 16. Lebensjahrvollendet u. sich angemeldet hat. Ausnahmen entsprechend der Kursbeschreibung (z.B. Junge VHS) oder nach Absprache mit der VHS.

Mindestteilnehmerzahl:

Kurse können durchgeführt werden, wenn sich in der Regel mindestens 12 TeilnehmerInnen angemeldet haben bzw. die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl vorliegt und die Gebühren entrichtet wurden. Bei nicht erreichter Teilnehmerzahl kann der Kurs gekürzt bzw. entsprechend teurer werden.

Unterrichtsausfall:

Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltungseinheit nicht nachgeholt, wird die Gebühr anteilig zurückerstattet.

Die TeilnehmerInnen werden, soweit möglich,über Ausfalltermine informiert. Unterrichtsausfall der von TeilnehmerInnen zu vertreten ist, wird weder erstattet noch nachgeholt.

Ferien:

In den Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt. Ausnahme sind Ferienkurse, Bildungsurlaube und Projektangebote



Rückerstattung:

Eine Erstattung gezahlter Gebühren erfolgt nur für nicht zustande gekommene Kurse/Kurseinheiten (siehe Unterrichtsausfall).

Unterrichtsort:

Die VHS ist mit ihren Veranstaltungen zu Gast in fremden Räumen. Bitte verhalten Sie sich dementsprechend und haben Sie Verständnis dafür, dass in von der VHS genutzten Räumen grundsätzlich

nicht geraucht wird und keine Hunde mitgebracht werden dürfen. Gültig sind die in der VHS-Geschäftsstelle ausliegenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Personen mit Beeinträchtigungen

Das VHS-Gebäude, Niederes Arsenal, ist barrierefrei eingerichtet u. zugänglich.

Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht. Dies gilt insbesondere auch für alle Veranstaltungsräume.

Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen.

Haftung:

Teilnehmer/-innen sind im Rahmen der jeweils geltenden Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleiches versichert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Widerrufsbelehrung nach dem Fernabsatzgesetz (betrifft außerhalb unserer Geschäftsräume geschlossene Verträge und Fernabsatzverträge, bei denen der Vertragsabschluss mittels Telefon, Telefax, Briefwechsel, E-Mail oder Internet zu Stande kam)

Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns (VHS Rendsburger Ring e.V, Arsenalstr. 2-10, 24768 Rendsburg, Tel.: 04331-20880, Fax.: 04331-208830, vhs@vhs-rendsburg.de) mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das in der Homepage (www.vhs-rendsburg.de) aufgeführte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen der Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.



Wer wir sind und was wir können



Wir sind …

... ein eingetragener gemeinnütziger Verein mit Sitz in Rendsburg. Wir befassen uns mit der freien Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung. Wir verstehen uns als pädagogischer Dienstleister und Initiator gesellschaftsrelevanter Projekte in Stadt und Region.

Wir stehen für …

... Toleranz, Offenheit, Dialog und aktives Engagement. Wir gehen davon aus, dass alle Menschen ein Recht auf Bildung, freie Persönlichkeitsentwicklung und -entfaltung und damit Anspruch auf gesellschaftliche Teilhabe haben.

Wir wenden uns an …

... alle, die sich oder andere weiterbilden wollen, d.h. an Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir unterstützen insbesondere auch die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund. Darüber hinaus wenden wir uns an Einrichtungen aller Art, an Vereine, Verbände und Unternehmen.

Wir wollen …

... Lernen für alle ermöglichen und unsere Einrichtung als offenes Forum für Begegnung, Kommunikation, Orientierung und Wissensvermittlung miteinander gestalten.Wir wollen dem Einzelnen größtmögliche Handlungsräume eröffnen und ihnen dazu befähigen, sein Leben aktiv und selbstbestimmend zu führen. Im Sinne kommunaler Daseinsvorsorge geht es uns um eine aktive Mitgestaltung von Stadt und Region.

Wir können …

... uns am einzelnen Teilnehmer und seinen Bedürfnissen orientieren. Wir beraten unsere Teilnehmer über bestehende Möglichkeiten der Weiterbildung und entwickeln mit ihnen neue, bedarfsorientierte Bildungsangebote.

Wir bieten …

... ein abwechslungsreiches Programm mit der Möglichkeit eines Zertifikaterwerbs aus den Fachbereichen „Gesellschaft“, „Kultur/Gestalten“, „Gesundheit“, „Sprachen“, „Beruf/EDV“, „Grundbildung/Abschlüsse“ und „Junge VHS“.

Zusätzlich zum Kursbetrieb und den Veranstaltungen mit besonderer gesellschaftlicher Bedeutung, können Räume unseres Tagungszentrums im „Hohen Arsenal“ gemietet und für unterschiedliche Anlässe genutzt werden.

Wir haben …

... ein großes Potential an fachlich, persönlich und sozial kompetenten Kursleitern und Referenten aus allen Wissens- und Lebensbereichen.

Unsere barrierefreien Gebäude verfügen über hervorragend ausgestattete Räume und Säle. Ein bezaubernder Innenhof lädt zu unterschiedlichen Veranstaltungen ein. Es sind gute Parkmöglichkeiten vorhanden.

Wir verstehen gelungenes Lernen …

... als selbstgestalteten Prozess, der Aneignung von Erfahrungswelten, Wissen oder Fertigkeiten beinhaltet.

Gelungenes Lernen erweitert den Horizont, bedingt im besten Fall die Erweiterung des eigenen Hanlungsvermögens und führt zu einer Steigerung der Lebensqualität.

Gelungenes Lernen bedeutet Begeisterung am Lernen, verbunden mit dem persönlichen Gefühl, sich selbst in eigener Sache weitergebracht zu haben.

Gelungenes Lernen setzt immer ein stimulierendes, motivierendes Lernumfeld voraus. In diesem Sinne, versuchen Kursleiter, Referenten und hauptamtlich tätige Mitarbeiter eine einladende, vertrauensvolle, bestärkende, freudvolle und offene Lernumgebung zu gewährleisten:



Stichwort verzeichnis

A

B



C

D

E



K



L

M



N

O



P

Q

R

S





T



U

V

W

X

Y

Z





Werden Sie Mitglied bei der VHS

Die Volkshochschule Rendsburger Ring e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein, der auf die Initiative, Einsatzbereitschaft und finanzielle Förderung seiner Mitglieder angewiesen ist.
Die VHS dient der freien Jugend- und Erwachsenenbildung und vermittelt durch Arbeitsgemeinschaften, Kurse, Vorträge und Studienfahrten Kenntnisse für Leben und Beruf.
Sie hat zugleich die Aufgabe, ihre Hörer zur Selbstbildung und zur Mitarbeit am demokratischen Staatsleben anzuregen. Die Volkshochschule ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig und pflegt die Zusammenarbeit mit Organisationen und Einrichtungen.
Das Veranstaltungsangebot richtet sich an alle Bürger/ Bürgerinnen in der Region. Vorteile einer Mitgliedschaft (Mindestbeitrag 15 €) sind z.B.:

- **Einflussnahme auf das Vereinsgeschehen**
- **Regelmäßige Informationen, u.a. Zusendung des Programmheftes**
- **Kostenloser Eintritt bei Veranstaltungen zur Semestereröffnung**

Ich mache mit!

Hiermit erkläre ich meinen Eintritt in den Verein „Volkshochschule Rendsburger Ring e.V.“

Name:____

Vorname:____

Adresse: ____

Telefon:____

Email:____

Zahlungsempfänger: Volkshochschule Rendsburger Ring e.V., Arsenalstr. 2-10, 24768 Rendsburg • Gläubiger-Identifikationsnummer: DE37ZZZ00000757261

Sepa-Basis-Lastschriftmandat: Hiermit ermächtige ich die VHS Rendsburger Ring e.V., den Jahesbeitrag in Höhe von € ______________ von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Kreditinstitut:____

DE _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ ______________________________
IBAN: BIC:

Ort, Datum, Unterschrift:_________________________________